



Erika's Lighthouse



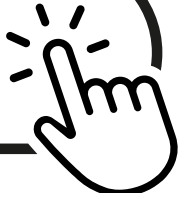
RECARGA

DE SALUD MENTAL

Descansos de 5 minutos en el aula para mejorar la salud mental

Un programa desarrollado por  Erika's Lighthouse

Haz clic aquí para ir a RECARGA



Explora RECARGA y responde las preguntas a continuación.

Describe una actividad que disfrutaste. Explica por qué.

Describe una actividad que no disfrutaste. Explica por qué.

¿Qué actividades podrías mantener como opciones para cuando necesites recargar?

¿Por qué es importante tomarse a veces un momento para recargarse?

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Cualquier hora. Día. Noche. Fin de semana.

Cualquier motivo. Problemas de salud mental. Pensamientos suicidas. Preocupación por un amigo o un ser querido. Querer apoyo emocional.

La línea 988 de prevención del Suicidio & Crisis está aquí para ti. Llama o envía la palabra "AYUDA" al 988 | Charla 988lifeline.org | Para emergencias, llama al 911.

