



**Recarga de Salud Mental ofrece pausas de cinco minutos para el bienestar mental a grupos e individuos .**



Con más de 50 mecanismos de afrontamiento positivos, todos pueden capacitarse para practicar buenas habilidades para su salud mental.

**Accede a más recursos en [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)**

Si tú o un ser querido están experimentando una crisis de salud mental, llama o envía un texto al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911.



**Recarga de Salud Mental ofrece pausas de cinco minutos para el bienestar mental a grupos e individuos .**



Con más de 50 mecanismos de afrontamiento positivos, todos pueden capacitarse para practicar buenas habilidades para su salud mental.

**Accede a más recursos en [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)**

Si tú o un ser querido están experimentando una crisis de salud mental, llama o envía un texto al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911.



**Recarga de Salud Mental ofrece pausas de cinco minutos para el bienestar mental a grupos e individuos .**



Con más de 50 mecanismos de afrontamiento positivos, todos pueden capacitarse para practicar buenas habilidades para su salud mental.

**Accede a más recursos en [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)**

Si tú o un ser querido están experimentando una crisis de salud mental, llama o envía un texto al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911.



**Recarga de Salud Mental ofrece pausas de cinco minutos para el bienestar mental a grupos e individuos .**



Con más de 50 mecanismos de afrontamiento positivos, todos pueden capacitarse para practicar buenas habilidades para su salud mental.

**Accede a más recursos en [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)**

Si tú o un ser querido están experimentando una crisis de salud mental, llama o envía un texto al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911.