



Erika's Lighthouse



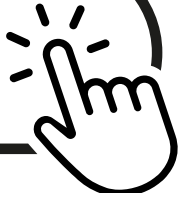
RECARGA

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**.

