

HORIZON



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Misión:

Nuestra misión es la de trabajar en asociación con individuos y las comunidades en la creación de un ambiente que promueve la salud y el bienestar de todas las personas de los condados de Douglas, Grant, Pope, Stevens y Traverse.



Línea gratuita 800.450.4177
o 320.763.6018



horizonpublichealth.org



@HorizonPublicHealth
horizonpublichealth



info@horizonph.org

Mayo del 2023

EL INSTALLMENT

Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Está bien pedir ayuda

Una de cada cinco personas van a padecer de una condición de salud mental durante su vida. Sin embargo, todos enfrentamos desafíos en la vida que pueden impactar la salud mental.

Es importante cuidarnos. Se necesita un esfuerzo intencional, pero dedicar tiempo al cuidado personal ayuda a mantener o mejorar el bienestar mental diario.

YoConsejos para cuidar de su salud mental



Hable con alguien en quien confie



Cuide de su salud física



Realice actividades que disfrute



Concéntrese en su entorno durante dos minutos



No tenga miedo decir que "no"



Digase a sí mismo que todo estará bien

#YouMatterMN

¿Necesito hablar?

Línea cálida de Minnesota

Para soporte entre pares
844-739-0369
Dailey, 5 p.m. a las 9 a.m.

o
1-877-404-3190

Lunes-Sábado, mediodía a 10 p.m.

Servicios de crisis

Llamar, enviar mensajes de texto o
chatear 988
988lifeline.org

Cuando está batallando, los amigos y la familia pueden ser un gran sistema de apoyo, pero a veces es difícil pedir ayuda. De hecho, debemos hablar sobre nuestros sentimientos. Está bien no estar bien. Comuníquese con amigos, familiares, vecinos, una línea warm line o un Línea de crisis si desea hablar. Usted no está solo. Hay ayuda disponible y la sanación es posible.

Fuente: <https://mhanational.org/tools-2-thrive> &
<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/mhawarenessmonth.html>