



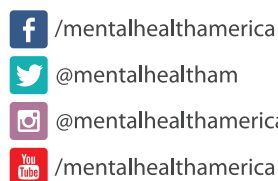
LA VIDA PUEDE SER INTENSA, Y TAMBIÉN LAS EMOCIONES QUE LA ACOMPAÑAN.

ENCUENTRA INFORMACIÓN Y CONSEJOS SOBRE CÓMO AFRONTARLO EN [MHANATIONAL.ORG/BACK2SCHOOL](https://mhanational.org/back2school).

SI TE SIENTES CONSTANTEMENTE ABRUMADO POR TODOS LOS SENTIMIENTOS, ES POSIBLE QUE ESTÉS EXPERIMENTANDO LOS PRIMEROS SIGNOS DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL, COMO LA DEPRESIÓN O LA ANSIEDAD.

TOMA UNA PRUEBA DE DEPRESION O ANSIEDAD EN [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR TU SALUD MENTAL. ES GRATIS, CONFIDENCIAL Y ANÓNIMA.

UNA VEZ QUE OBTENGAS LOS RESULTADOS, MHA TE PROPORCIONARÁ MÁS INFORMACIÓN Y TE AYUDARÁ A DETERMINAR LOS SIGUIENTES PASOS.



¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.

¡NO





SUFRAS EN

SILENCIO!

Si tienes dificultades para afrontar los retos de la vida y sientes que estás al límite, hay ayuda disponible.

Puedes comunicarte con consejeros de crisis capacitados las 24 horas del día. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra **AYUDA al 741741.**

MHA
Mental Health America
mhanational.org | mhascreening.org

 /mentalhealthamerica
 @mentalhealtham
 @mentalhealthamerica
 /mentalhealthamerica