

BOLETÍN SOBRE EL DESCANSO CEREBRAL

Consejos de salud mental para el personal de consejería del PSD.

Tema:
Redes sociales
Establece límites y expectativas saludables con las redes sociales.

No creas inmediatamente todo lo que veas o leas. No todos los relatos son fuentes confiables.



¿NECESITAS APOYO?
Servicios de Manejo de Crisis de Colorado
coloradocrisiservices.org
1-844-493-8255
En mensaje de texto enviar "TALK" al 38255
988 Línea de prevención del suicidio y crisis
Llamar o enviar mensaje de texto al 988, 988lifeline.org
Safe2Tell
1-877-542-7233
safe2tell.org



Presta atención a cómo te hace sentir el contenido: si algo te hace sentir mal, deja de seguir a esa persona o silencia esa cuenta.

qrco.de/psdmentalhealth

Escanea, para ver más recursos de apoyo de salud mental.

Escanea, para leer esta información en línea.

No participes ni leas los comentarios; será mejor para tu salud mental, y no te perderás de nada.

