

# BOLETÍN SOBRE EL DESCANSO CEREBRAL

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

**Tema:  
Construir  
resiliencia**

Desafíate y trátate con amabilidad a ti mismo(a). Está bien aprender y volver a intentarlo.



Ten una actitud positiva: Adoptar una mentalidad de crecimiento puede ayudarte a ver un futuro positivo. No olvides imaginar lo que puede salir bien.

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



[qrco.de/psdmentalhealth](http://qrco.de/psdmentalhealth)  
Escanea para ver más recursos de apoyo de salud mental.



Escanea para leer

Rodéate de amigos que te apoyen por ser quien eres.

