

**MOTIVAMOS A LOS
JÓVENES DE GEORGIA A
EXPLORAR SUS
VERDADEROS
SENTIMIENTOS Y A
COMPARTIRLOS SIN MIEDO.**

AUTOCUIDADO

LA PRÁCTICA DE TOMAR ACCIÓN PARA PRESERVAR O MEJORAR NUESTRA SALUD.

BUENA SALUD MENTAL

TENER UN BUEN ESTADO DE SALUD DEL CUERPO Y DE LA MENTE, ESPECIALMENTE COMO RESULTADO DE UN ESFUERZO INTENCIONADO.

BIENESTAR

FREE your FEELS™

HABLA. ESCUCHA. CONECTA.

CONECTEMOS EN

@FREEYOURFEELSGA

REDES SOCIALES



CONTÁCTANOS



freeyourfeels@gmail.com



freeyourfeels.org

**LIBERA
tus
SENTIMIENTOS**

**LIBERA
tus
SENTIMIENTOS**

CAMPAÑA DE

SALUD

MENTAL

PARA JÓVENES

FREEYOURFEELS.ORG/RECURSOS ESPAÑOL



RECURSOS

ÚTILES

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL 988

The 988 Lifeline provides 24/7, free, and confidential support for people in distress, as well as prevention, and crisis resources for you or your loved ones.

LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA 1-800-715-4225

Las crisis vienen sin aviso. Llama o envía un mensaje de texto a la línea, abierta las 24 horas, los 365 días del año o descarga la aplicación MyGCAL para apoyo durante una crisis o situación de rutina.



ESCANEA
PARA MÁS
RECURSOS



LIBERA tus SENTIMIENTOS

"Free Your Feels" es una campaña de concientización de salud mental para jóvenes que los motiva a explorar sus verdaderos sentimientos y a compartirlos sin temor.

HABLA

Queremos motivar a los jóvenes a expresar sus verdaderos sentimientos,

ESCUCHA

Motivamos a los adultos y otros jóvenes cercanos a estar alerta de su bienestar y a escuchar sin juzgar,

CONECTAR

Conectamos a la comunidad con recursos para que reciban la dirección y el apoyo que necesitan.

TIPS DE

AUTOCAUIDADO

1. DESCANSA ADECUADAMENTE
DECLARA AFIRMACIONES DIARIAS
2. RÍETE UN POCO... ¡O UN MONTÓN!
3. ESCRIBE UN DIARIO
4. BUSCA AYUDA
- 5.

PARA AYUDA INMEDIATA, LLAMA
O ENVÍA UN TEXTO AL 988