

**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



HABLA. ESCUCHA. CONECTA.

CONECTEMOS EN

@FREEYOURFEELSGA

REDES SOCIALES



CONTÁCTANOS

✉ freeyourfeels@gmail.com

🌐 freeyourfeels.org



CAMPAÑA DE

SALUD

MENTAL

PARA JÓVENES

FREEYOURFEELS.ORG



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



"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.

FREEYOURFEELS.ORG

TIPS DE

AUTOCAUIDADO

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

PARA AYUDA INMEDIATA, LLAMA O ENVÍA UN TEXTO AL 988