

We all have  
**MENTAL HEALTH**  
just like we have  
physical health.

What do you do  
**TO FEEL BETTER**  
during a difficult  
or stressful time?

Talk to a trusted adult  
about what is going on.

Spend time with friends who  
support and care about you.

Do things that make you  
happy: dancing, art, sports,  
and music can reduce stress.

Relax and breathe. Close  
your eyes and breathe in  
through your nose for a  
count of 4, then out through  
your mouth for 4.

Put stress in perspective.  
Think about what you can  
do to change or improve the  
situation.

Self-care is important.  
Get enough sleep, eat  
healthy and stay active.



You **DESERVE HELP** anytime

**Find Your Words**  
[findyourwords.org](http://findyourwords.org)

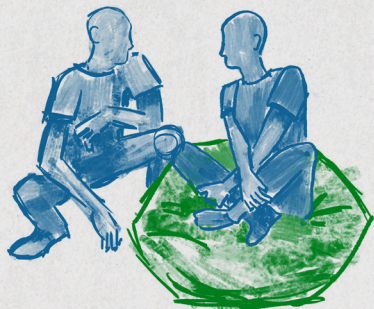
**Suicide Prevention Lifeline**  
1-800-273-8255  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

**Crisis Text Line**  
Text HELLO  
to 741741  
Free, 24/7,  
Confidential



ghosted . . .





Todos tenemos  
**SALUD MENTAL**  
igual como tenemos  
salud física.

¿Qué hace usted para  
**SENTIRSE MEJOR**  
durante momentos difíciles o  
tiempos de estrés?

Hable con un adulto  
de confianza acerca de lo  
que le está pasando.

Pase tiempo con amigos  
que lo apoyen y que se  
interesen en usted.

Haga cosas que lo hagan feliz.  
Pasatiempos como el baile, el  
arte, el deporte y la música  
pueden ser útiles para  
manejar el estrés.

Relájese y respire. Cierre  
los ojos e inhale por la  
nariz, contando hasta 4 y  
exhalando por la boca usando  
el mismo conteo. Mantenga la  
concentración en su respiración  
hasta sentirse en calma.

Ponga el estrés en  
perspectiva. Piense en lo que  
puede hacer para cambiar o  
mejorar la situación.

El cuidado personal es muy  
importante duerma lo suficiente,  
coma alimentos saludables y  
mantenga una vida activa.



Usted **MERECE TENER AYUDA**  
en cualquier momento.

**Encuentra Qué Decir**  
[encuentraquedecir.org](http://encuentraquedecir.org)

**Ayuda En Español**  
1-888-628-9454  
[suicidepreventionlifeline.org/  
help-yourself/enespanol](http://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/enespanol)

**ghosted**



**KAISER  
PERMANENTE®**