



La atención a la salud mental es:

- ▶ Importante conservarla, al igual que los dientes o la dieta.
- ▶ Igual que la atención a la salud física.
- ▶ Una parte normal de la vida que es saludable para todos.
- ▶ Diseñada para ayudarte a superar los retos de la vida.
- ▶ Disponible las 24 horas del día con líneas de ayuda gratuitas.

La atención a la salud mental no es:

- ▶ Una debilidad.
- ▶ Un defecto de carácter.
- ▶ Una vergüenza.
- ▶ Sólo para emergencias.
- ▶ Inusual para los jóvenes.

No tienes por qué manejarlo tú solo.

Pregunta a un profesor, tutor o profesional de confianza sobre los recursos para tu salud mental.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL Proyecto AWARE

Fomento del bienestar y la resiliencia en la educación

Y lo que estamos haciendo en tu comunidad, llama al Departamento de Educación de Nebraska al **(402) 471-2295**.



O visita, education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness



Proyecto AWARE

Fomento del bienestar y la resiliencia en la educación

Está bien no estar BIEN



Tu salud mental es importante.

Y no estás solo.

Llama a la Línea de Ayuda Familiar de Nebraska al **(888) 866-8660**.

Somos el Proyecto AWARE
education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness



Los estudiantes deben sentirse seguros al hablar con alguien sobre su salud mental.

Junto con las familias y los educadores, el Proyecto AWARE ofrece a las escuelas de Nebraska herramientas para acabar con el estigma de la salud mental, fomentar la conversación y ayudar a los jóvenes a prosperar con vidas y mentes sanas.

¿Te cuesta mucho pasar el día a día?

Está bien pedir ayuda.

De la misma manera que visitarías a un médico por un esguince, también es normal y saludable acudir a un profesional para tratar tu salud mental.

Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño para hablar con alguien sobre él.

No estás solo, y hay gente que quiere ayudarte.

Recuerda:

- ▶ No tienes que esperar a una desgracia para hablar con alguien.
- ▶ Muchos de tus compañeros y amigos también hablan con alguien sobre su salud mental.
- ▶ No eres una carga.
- ▶ Mereces sentirte lo mejor posible.

Llame a la Línea de Ayuda Familiar de Nebraska al (888) 866-8660. Si tiene alguna pregunta, en cualquier momento.