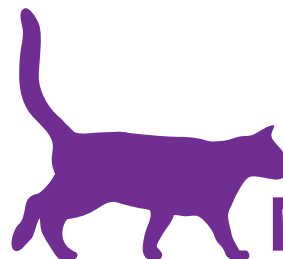


# Encuentre apoyo en lugares inesperados

## Seres queridos



Pida ayuda en vez de intentar manejar todo solo



## Mascotas

Acaricie un animal para liberar hormonas que causan felicidad

## Comunidad



Conéctese con otros para tener una meta

¿Dónde puede ir cuando necesita conectarse?



## Recuerdos

Piense en momentos felices y obtenga un estímulo emocional

## Diarios



Anote sus pensamientos y sentimientos para mejorar su salud

