

Mayo es el mes de la Salud Mental



Creer es emocionante y también puede plantear retos como experimentar emociones grandes y aprender formas sanas de afrontarlas como dormir lo suficiente, mantenerse activo(a) y hablar de nuestros sentimientos puede marcar una gran diferencia.

G S A L U D M E N T A L H V B E L N O S
O L U F G H U E C B N A L M C B V N P U
T Y U I R A P S U H A M I G O S P U A R
A P R T E U A L O D G B N L C V C E T I
Q M A M S R C F T I G C N S F D L P Z N
F G O U I M O C V B N M Q R E Y U D S H
O R S R L O N D F A N J L O U B H F R A
T E A R I X E V E S P E R A N Z A U J L
Y S N C E P X H I F J Y N C E U L S R A
K P G F N A I T H A V B N M S F L O U G
I I R Y C R O W T O Y U O L N D G H J I
N R D G I J N D H N P R Y J C P Z D A B
L A F J A H S R U O D E M P A T I A E C
A R V L C L N E Y U B C D S T R L I O Z
E X H A L A F M E D I T A R N E S S A N
C J C S H U Y O A T V D S F A M I L I A

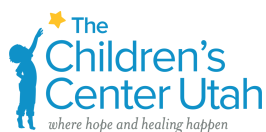
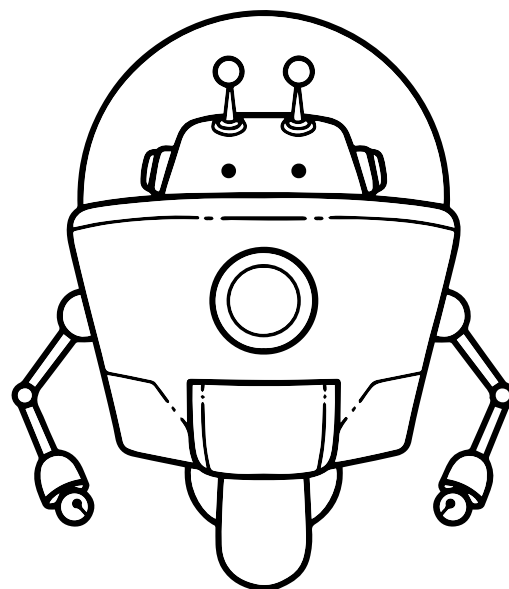
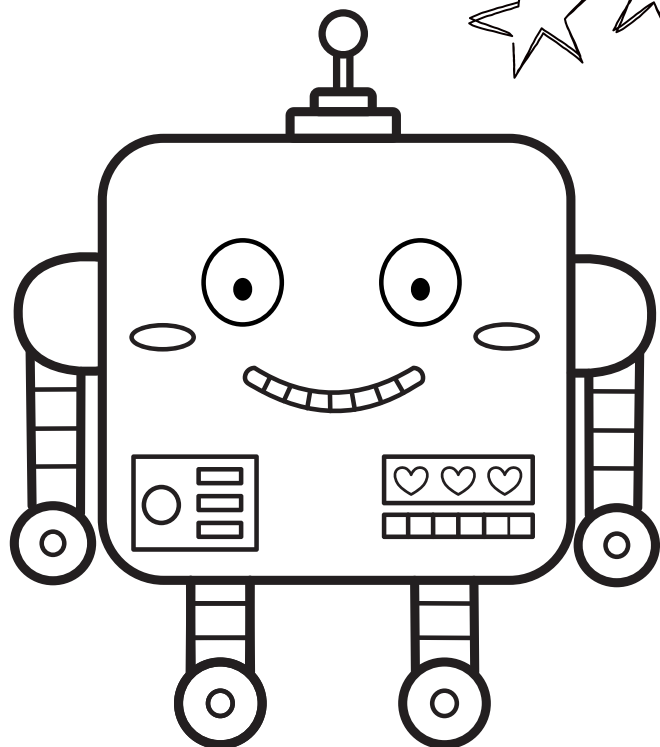
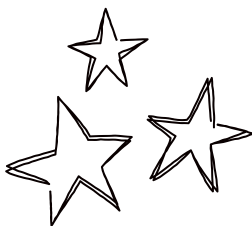
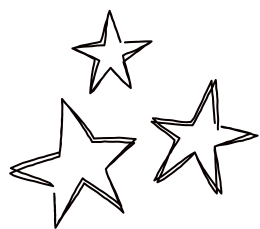
Encuentra y circula estas palabras, búscalas en todas las direcciones, incluso en diagonal

- Salud Mental
- Resiliencia
- Esperanza
- Exhala
- Inhala
- Amor
- Empatía
- Conexión
- Amigos
- Familia
- Respirar
- Meditar



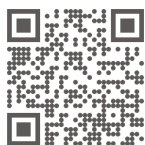
Siempre hay alguien que se preocupa por ti.
¿Con quién puedes hablar cuando necesitas apoyo?

Tu cerebro es como un músculo: crece cuando practicas el pensamiento positivo. ¿Qué pensamiento te hace sonreír?



La Salud Mental Infantil es Importante

En The Children's Center Utah, brindamos servicios vitales de salud mental a niños y niñas desde su nacimiento hasta los seis años y a sus familias, independientemente de su situación financiera.



Escanee el código para aprender más

Nuestros terapeutas brindan terapia familiar y grupos para padres en persona y mediante tele salud. Nuestros servicios familiares están disponibles en el condado de Salt Lake y contamos con servicios de interpretación en la mayoría de los idiomas.

Nuestro equipo incluye psicólogos(as), psiquiatras, trabajadores sociales clínicos, consejeros de salud mental, terapeutas matrimoniales y familiares, y un psiquiatra infantil y adolescente.



Mueve tu dedo por la línea mientras inhalas y exhalas. Cuando tienes sentimientos grandes, respirar lentamente puede ayudarte a sentirte más tranquilo o tranquila.