

Privacidad y Derechos



Tu información es confidencial. Nadie puede compartirla sin tu permiso.



Tienes derecho a pedir un intérprete.



Pedir ayuda **NO** afecta tu estatus migratorio.



Todos merecemos ser **escuchados con respeto.**

Apoyo Comunitario:
La comunidad también cuida

Buscar apoyo no siempre significa ir al doctor. Hablar con alguien de confianza, participar en círculos de bienestar o conectarte con grupos comunitarios puede hacer una gran diferencia.



Conoce nuestra organización, accede a recursos y contáctanos. ¡Te escuchamos!



www.waunitedmigrant.org



info@waunitedmigrant.org



[@WashingtonUnitedMigrant](https://www.facebook.com/WashingtonUnitedMigrant)



[@waunitedmigrant](https://www.instagram.com/waunitedmigrant)



[@waunitedmigrant](https://www.youtube.com/waunitedmigrant)



**WASHINGTON
UNITED MIGRANT**

www.waunitedmigrant.org

Círculos de Bienestar



Conectando Familias Latinas con la Salud Comunitaria

Salud Mental y Emocional



Herramientas para el día a día

www.waunitedmigrant.org



¿Qué es la salud mental?

La salud mental es parte de nuestro bienestar. Está relacionada en la forma cómo pensamos, sentimos y enfrentamos los retos de cada día.

El cuidado de nuestra salud mental es muy importante. Así como cuidamos nuestro cuerpo, también debemos cuidar nuestras emociones.

Una buena salud mental no significa estar feliz todo el tiempo. Es también saber reconocer lo que sentimos y manejar el estrés de forma saludable.

Cuidar tu salud mental es cuidarte a ti mismo y a quienes te rodean.

www.waunitedmigrant.org

Estrategias para el autocuidado

- ✓ Respira profundo y haz pausas
- ✓ Duerme lo suficiente y aliméntate bien
- ✓ Habla con alguien de confianza
- ✓ Camina o haz algo que disfrutes
- ✓ Escribe tus emociones o lo que agradeces
- ✓ Escucha música, canta o reza
- ✓ Cuida tus límites, di "no" cuando lo necesites

Pequeños cambios hacen una gran diferencia



¿Dónde buscar apoyo?

Línea de ayuda en español – 988
(opción 2)

Mental Health America:
mhanational.org/es

Recursos locales gratuitos o de bajo costo:

- Sea Mar Community Health Centers
- Consejo Counseling & Referral Service
- Behavioral Health Resources
- Thurston/Mason BHASO
- Grays Harbor & Lewis County Public Health Departments

No estás solo/a. Hay apoyo gratuito y en español.

www.waunitedmigrant.org