

Mayo es el ¡Mes de la Salud Mental!

Una buena salud mental es crucial para el bienestar general. Cuando está mentalmente sano, puede disfrutar de su vida y de las personas en torno a ella, sentirse bien consigo mismo, mantener buenas relaciones y hacer frente al estrés. A continuación puede informarse sobre recursos para mantener una buena salud mental. ([MHA, 2022](#)).

★ Vea nuestro [Boletín Familiar](#) mensual de Servicios de Salud Mental de BPS

★ [Alianza Nacional para la Salud Mental \(NAMI\)](#): Información para niños y familias

★ Asociación de Salud Mental: [Herramientas de Salud Mental 2022](#)

★ Vea estos **vídeos GRATUITOS** sobre [Salud Mental de los Adolescentes](#)

★ [HeadSpace](#): una aplicación gratuita para concienciación destinada a adultos y niños

[Alianza Nacional para la Salud Mental \(NAMI\)](#): Información para niños y familias



¡Visite
cbhmboston.com
para encontrar
más recursos
útiles!

