

# Buscar Ayuda Profesional está Bien

## 01. Terapeuta

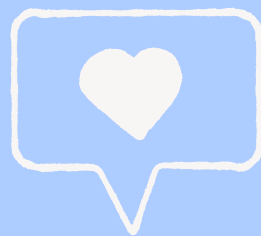
Ayuda a sobrellevar emociones, ansiedad, y experiencias difíciles

## 02. Consejero/a

Apoya con estrés académico, desafíos personales, y bienestar emocional

## 03. Psiquiatra

Evalúa condiciones de salud mental y conversa sobre medicación si es necesario



## The TeenSpace

The TeenSpace es una organización sin fines de lucro dedicada a transformar la salud mental de los adolescentes a través de la conciencia, la empatía, y la acción. Creamos una plataforma segura y de apoyo donde los jóvenes pueden compartir sus historias, acceder a recursos útiles y conectarse con otros que los entienden.

The TeenSpace es el espacio y la voz de usted. Usted puede contactarnos usando la información debajo.

Crezcamos juntos!

### Contacta con Nosotros

 [theofficialteenspace@gmail.com](mailto:theofficialteenspace@gmail.com)

 [theteenspace.org](http://theteenspace.org)

 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

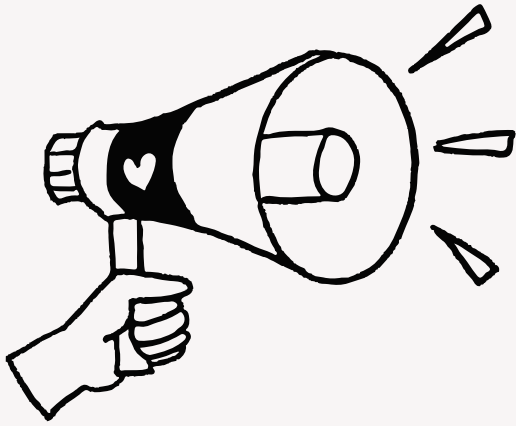
**GUÍA**

# Su Mente es Importante Cada Día

Utilidades fáciles. Apoyo real.  
Disponible en 8 idiomas.



 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.



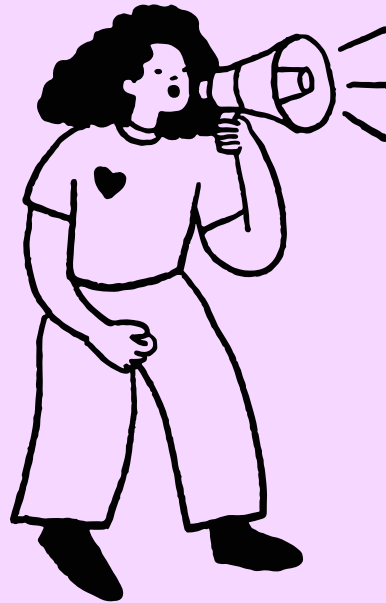
## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es cómo usted piensa, siente y navega la vida cotidiana

Se afecta cómo uno maneja su estrés, sus emociones y sus desafíos.

La salud mental de todos es imprevisible.

## ¿Por qué importa?



Cuando su salud mental está apoyada, la vida diaria se siente más manejable: se puede concentrar mejor, construir relaciones más saludables, sobrellevar el estrés de forma más saludable y sentirse mejor generalmente.

## Maneras Fáciles de Apoyarse a su Mismo

**1**

Respira profundo cuando se siente abrumado (técnica 4-7-8)

**2**

Toma descansos cortos durante el día para resetear su mente.

**3**

Pasa tiempo al aire libre y recibe luz solar.

**4**

Escriba sobre lo que agradezca y conecte con quienes se importan