



Northeast Counties
Association of Psychologists
(NCAP)

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL !

La salud mental es esencial para tu salud física y tu bienestar personal. Cuidar de tu salud mental es aún más importante durante la pandemia COVID-19.



Comienza ahora mismo a proteger tu salud...

- Sigue las advertencias de seguridad
- Confía en los resultados positivos que se reportan
- Conéctate en línea con tus seres queridos
- Cuida tu alimentación
- Evita el alcohol y las drogas
- Pide ayuda si lo necesitas
- Sal a coger sol y aire
- Camina, cada paso que des es bueno para tu físico



Si tú o alguien que quieres está sufriendo de angustia/tristeza, depresión, ansiedad, problemas de relación, abuso de sustancias, estrés excesivo, o tiene preocupaciones de salud mental un(a) psicólogo(a) puede ayudar.

Puedes encontrar los siguientes recursos en la página web de NCAP:

Servicios de telepsicología en línea en los condados de Bergen, Hudson y Passaic; NJ Mental Health Cares; Líneas Telefónicas de Ayuda para Violencia Doméstica, Suicidio, Adicciones, y más.

Para más información conéctate:

www.northeastnjpsychassoc.org

AFFILIATE OF



NEW JERSEY
PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION



**Northeast Counties
Association of Psychologists
(NCAP)**



AFFILIATE OF

NEW JERSEY
PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION