

APUÉSTALE A LA VIDA

El suicidio no es una opción

¡Tu actitud hace la diferencia ante los problemas!



1

PIENSA EN POSITIVO

Enfócate en las personas y situaciones que te hacen sentir bien.

2

TODO ES TEMPORAL

Siempre hay una forma de resolver los problemas.

3

EXPRÉSATE

No te guardes lo que te preocupa. Desahógate con un familiar o amigo.

4

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Si sientes que estás solo, habla con personal capacitado.