





| DATE | COPY | IMAGE |
|---|---|--|
| <p><i>Take Action Accounts Posting:</i></p> <p>12/9 at 8 AM</p> | <p>El invierno puede ser un gran desafío para las personas con trastornos crónicos de salud mental. (Estos incluyen la ansiedad, depresión, trastorno por uso de sustancias, trastorno bipolar y esquizofrenia).</p> <p>La buena noticia es que usted puede controlar estos trastornos y lidiar de manera productiva con el estrés de la temporada.</p> <p>Aquí hay algunas maneras de planificar por adelantado y afrontar—y de empezar hoy mismo—. Conózcalas en nuestro nuevo recurso, Procuremos el bienestar este invierno: https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winterwellness2024 (enlace en la bio)</p> <p>#BienestarEsteInvierno</p> | <p><i>Facebook & Instagram:</i></p>  |
| <p><i>Take Action Accounts Posting:</i></p> <p>12/20 at 12 PM</p> | <p>A pesar de lo que diga la música navideña, el invierno puede ser una época que estresa y aísla. Así que no olvide proteger su bienestar mental esta temporada. Algunas cosas que pueden ayudar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Poner límites en cosas como socializar y gastar dinero. ☎ Mantenerse conectado con las personas que le hacen sentir seguro y apoyado. 🥗 Mover el cuerpo con regularidad (como salir a dar un paseo corto) y comer alimentos nutritivos. <p>#BienestarEsteInvierno</p> | <p><i>Facebook & Instagram:</i></p>  |

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT

