



DATE	COPY	IMAGE
<p>Take Action Accounts Posting:</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: <a href="https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winterwellness2024">https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winterwellness2024</a> (enlace en la bio)</p> <p>#BienestarEsteInvierno</p>	<p>Facebook &amp; Instagram:</p> 
<p>Take Action Accounts Posting:</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"> <li>♥ Poner límites en cosas como socializar y gastar dinero.</li> <li>☎ Mantenerse conectado con las personas que le hacen sentir seguro y apoyado.</li> <li>🥗 Mover el cuerpo con regularidad (como salir a dar un paseo corto) y comer alimentos nutritivos.</li> </ul> <p>#BienestarEsteInvierno</p>	<p>Facebook &amp; Instagram:</p> 

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT

