

# TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

## Prometo tomar acción por la salud mental

“Yo prometo preguntarme a mí mismo **cómo estoy** para identificar mis necesidades de salud mental.

Yo prometo **aprender más** sobre la salud mental.

Yo prometo **conseguir ayuda** para mi propia salud mental y para apoyar la salud mental de los demás.

Yo prometo **compartir esta promesa** con otros para ayudarlos a que también tomen acción.”

¿Te gustaría escribir tu propia **promesa para tomar acción por la salud mental?**

Escríbela aquí:

Firma y Fecha: \_\_\_\_\_

