

RECURSOS DE SALUD MENTAL

para adolescentes y adultos jóvenes



REGISTRARSE.

Evaluación de progreso. La evaluación de progreso implica hacerse un tiempo para pensar sobre ti mismo, sobre lo que estás sintiendo y lo que necesitas. Estas son algunas preguntas que puedes responder para evaluar el progreso de tu salud mental.

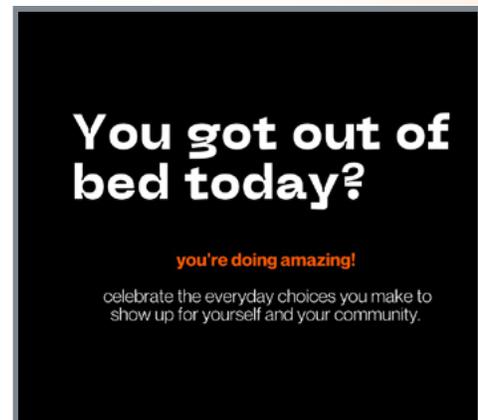
Posteo de Instagram para la evaluación de progreso de la salud mental para adultos jóvenes - Posteo de Instagram



CELEBRAR.

Todo lo que haces por tu salud mental es un motivo de celebración. Pasa las imágenes para reflexionar sobre las decisiones diarias de ocuparte de tu salud mental.

Plan de juego de salud mental para jóvenes adultos - Posteo de Instagram



VALORAR.

La gratitud también se expresa al mostrar agradecimiento hacia ti mismo. Únete a nuestro desafío de gratitud y prueba con agradecerte a ti mismo.

Historia de Instagram sobre el desafío de gratitud para jóvenes adultos

