

Buscar Ayuda Profesional está Bien

01. Terapeuta

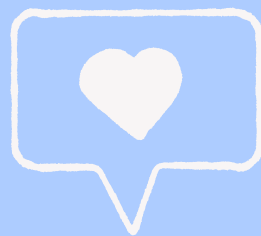
Ayuda a sobrellevar emociones, ansiedad, y experiencias difíciles

02. Consejero/a

Apoya con estrés académico, desafíos personales, y bienestar emocional

03. Psiquiatra

Evalúa condiciones de salud mental y conversa sobre medicación si es necesario



The TeenSpace


The TeenSpace es una organización sin fines de lucro dedicada a transformar la salud mental de los adolescentes a través de la conciencia, la empatía, y la acción. Creamos una plataforma segura y de apoyo donde los jóvenes pueden compartir sus historias, acceder a recursos útiles y conectarse con otros que los entienden.

The TeenSpace es el espacio y la voz de usted. Usted puede contactarnos usando la información debajo.

Crezcamos juntos!

Contacta con Nosotros

 theofficialteenspace@gmail.com

 theteenspace.com

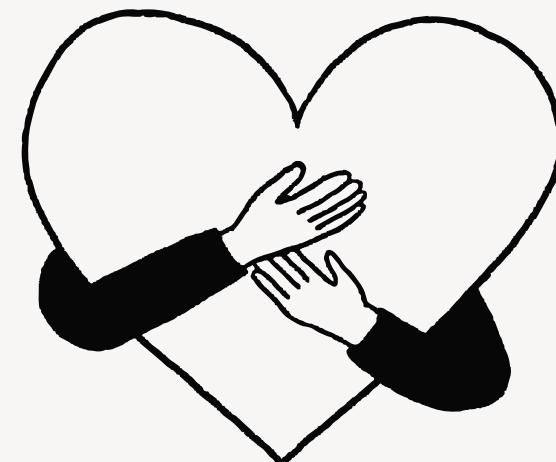
 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

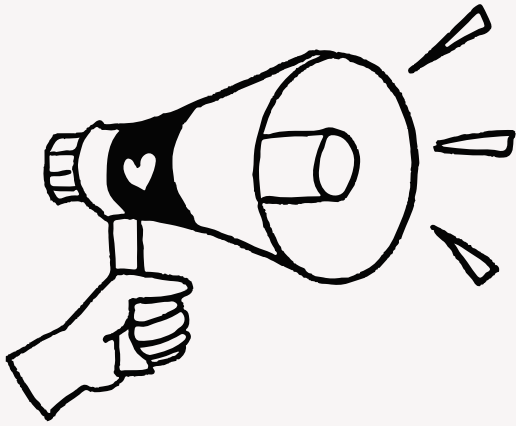
GUÍA

Su Mente es Importante Cada Día

Utilidades fáciles. Apoyo real.
Disponible en 8 idiomas.



 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.



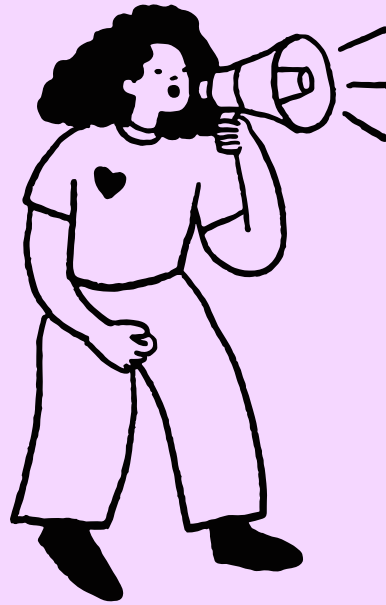
¿Qué es la salud mental?

La salud mental es cómo usted piensa, siente y navega la vida cotidiana

Se afecta cómo uno maneja su estrés, sus emociones y sus desafíos.

La salud mental de todos es imprevisible.

¿Por qué importa?



Cuando su salud mental está apoyada, la vida diaria se siente más manejable: se puede concentrar mejor, construir relaciones más saludables, sobrellevar el estrés de forma más saludable y sentirse mejor generalmente.

Maneras Fáciles de Apoyarse a su Mismo

1

Respira profundo cuando se siente abrumado (técnica 4-7-8)

2

Toma descansos cortos durante el día para resetear su mente.

3

Pasa tiempo al aire libre y recibe luz solar.

4

Escriba sobre lo que agradezca y conecte con quienes se importan