



Lidera ConscienteMENTE

Cinco maneras de cuidar de tu salud mental.





Las poblaciones hispanas enfrentan desafíos únicos de salud mental como el estrés de la inmigración y la adaptación cultural. 1 de cada 4 hispanos atravesamos dificultades con nuestra salud mental, sin embargo, solo 1 de cada 20 habla de ello.

Hemos creado este **Mapa Mental** para fomentar un ambiente de apertura y confianza, donde expresar sentimientos, preocupaciones y esperanzas no solo sea bien visto, sino que se convierta en la base para la construcción de un futuro más saludable y resiliente para todos.

23-CFDS-02602

Aprende más visitando
LideraConscienteMENTE.com