

Únete a otras personas en California para hacer tu **Promesa para tomar acción por la salud mental**. Al hacer esta promesa, te comprometes a **cómo estamos, a aprender más y a conseguir ayuda** para ti, tus amigos y tu comunidad para mejorar la salud mental de todos.

Voltea esta tarjeta para hacer tu promesa personal. Comparte tu promesa con otros y publícala en las redes sociales con los hashtags #HazLaPromesa y #TomaAcción4MH

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

CÓMO ESTAMOS

APRENDA MÁS

CONSIGA AYUDA

Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

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!”

O escribe tus propios pasos para tomar acción

Firma y Fecha:

