



Ponle **color** a tu **vida**



¿Te sientes sólo? ¿Crees no tener ningún talento?

¿Te sientes triste? ¿Piensas que no eres importante?

Tú puedes sentirte diferente...

¿Crees que mereces sentir dolor?

¿Piensas que sería mejor no estar vivo?

¿Has sentido ganas de hacerte daño?

Tú puedes sentirte mejor...

...para ello es importante considerar estos puntos

- Pide ayuda, acércate algún profesional, habla con alguien de tu confianza (papás, amigos, maestros, tíos, etc.).
- Mantén sano tu cuerpo, evita el alcohol y drogas. Haz deporte. Aliméntate sanamente.
- Involúcrate en actividades sociales, aprende o practica algo que te guste, por ejemplo dibujar.

Tú puedes tranquilamente **disfrutar de la vida**,
tal vez puedes no saber qué hacer **ahora**,
sin embargo probablemente podrás pedir ayuda
cuando lo creas conveniente.

Línea de Atención en Crisis SALME para solicitar orientación a través del

38 33 38 38 y 01 800 227 47 47

Tú mereces ponerle color a tu vida,
podría ser hoy ó mañana,
¡Tú eliges el color!

