

# Conectar por la salud mental

Fomenta y apoya una salud mental y un bienestar positivos para ti y tu comunidad.



TÚ

## Conectar contigo:

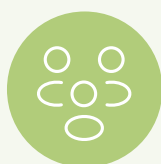
Cuídate, haz algo que te guste, toma decisiones saludables y busca ayuda cuando la necesites.



OTROS

## Conectar con los demás:

Fomenta las relaciones con los seres queridos, los amigos, la familia y las personas aborígenes. Pasa tiempo con los demás y crea vínculos significativos.



COMUNIDAD

## Conectar con la comunidad:

Ten una actitud solidaria e inclusiva, cuida de los demás y conecta con la cultura. Muestra amabilidad e intenta conectar con las personas que tienen dificultades.



NATURALEZA

## Conectar con la naturaleza:

Tómate un descanso de la tecnología, pasa tiempo al aire libre, adopta la conciencia plena y cuida del mundo que te rodea.

**Los siguientes servicios están disponibles para ti o alguien que conozcas cuando necesiten ayuda.**

Si alguna situación que estés viviendo pone en peligro tu vida o temes por la seguridad de otra persona, llama al 000 para pedir ayuda.

### **1300 MH CALL:**

Línea de acceso a la salud mental  
1300 642 255

### **13YARN**

13 92 76  
13yarn.org.au

### **Lifeline**

13 11 14  
lifeline.org.au

Ingresa a la sección 'Find help' (Encontrar ayuda) del sitio web de la Semana de la Salud Mental de Queensland para saber más sobre otros servicios.

*Financiada por*



Queensland  
**Mental Health**  
Commission

*Coordinada por*



**CHECKUP**

[www.qldmentalhealthweek.org.au](http://www.qldmentalhealthweek.org.au)

#QMHW #Connect4MentalHealth  