

MES DE LA SALUD MENTAL 2015

B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

Dónde recibir ayuda

Cuando ha decidido buscar ayuda, conocer los recursos disponibles y saber dónde comenzar puede resultar difícil. Use el mapa de decisiones a continuación para ayudarlo a determinar sus opciones. Si no encuentra ayuda al final de un camino, pruebe alguno de los recursos en los cuadros dorados.

