

LA GRATITUD NO TIENE COSTO.

Pero el impacto que tiene en tu bienestar mental es incalculable.

Actos sencillos de gratitud pueden reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a sentirte más conectado con las personas que te rodean. Un pequeño acto puede marcar una gran diferencia.

Da las gracias.

Haz un cumplido.

Brinda tu apoyo.

Haz una pausa y descubre algo bueno en tu día.



Encuentra más consejos y recursos para el bienestar mental.

**REACH
OUT.**

UNITED around mental health