



# 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!**

