



Conozco Veteranos que no pueden superar sus experiencias porque no hablan de ellas. He descubierto que si comparto mi historia ayudo a los muchachos más jóvenes como Gil a ser comunicativos. Ahora ayudamos a otros Veteranos a decirlo en voz alta.

Dilo en voz alta.

La salud mental es una parte vital de su salud y bienestar.
Confía en tu intuición.
Pide ayuda cuando la necesites.
Dilo en voz alta.

Para enterarse de cómo promover la buena salud mental suya y de su familia, visite **www.mentalhealthillinois.org**

Para información y referencias sobre la salud mental, llame al 866.359.7953 o 866.880.4459 TTY

Patrocinado por el Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos, División de Salud Mental,
y La Colaboración Por La Salud Mental Para Niños

