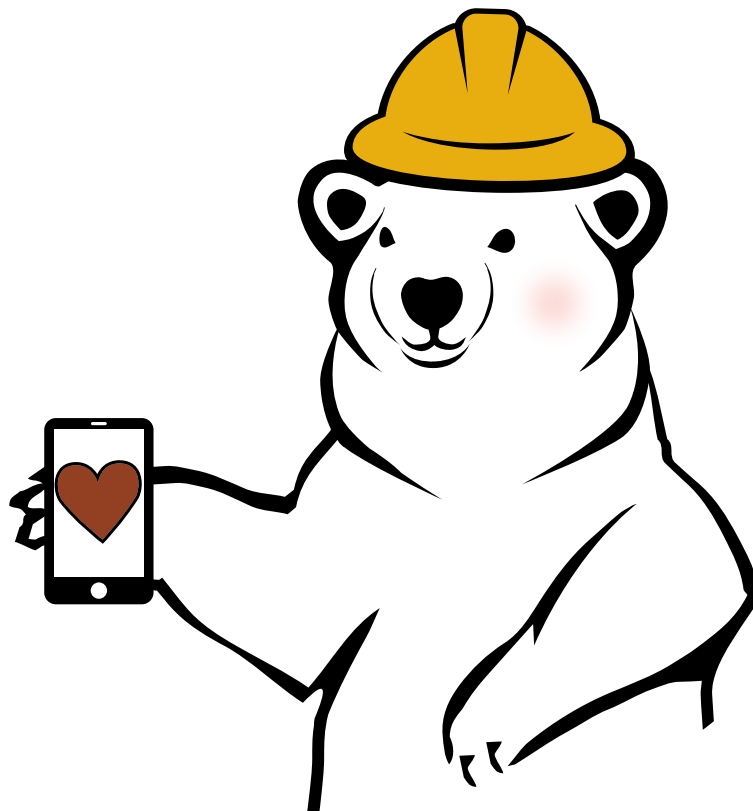


# Solidaridad Contagiosa: Contactos Mutuos No Exigidos



Anima a tus seres cercanos a que se envíen mensajes entre ellos para demostrar que se preocupan. Envía mensajes de texto breves u otras formas de comunicación sin hacer preguntas y sin exigir acciones, solo para demostrar apoyo incondicional. Por ejemplo, deja una nota pegada a la puerta: "Pensé en ti hoy y te deseo lo mejor". Deja un mensaje de voz: "Veo lo fuerte que eres en estos momentos difíciles". Envía un mensaje de texto: "Te llevo en el corazón y te envío mi apoyo". Sin esperar una respuesta, solo pequeños empujoncitos de consuelo entre amigos o familiares al azar.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental