

# Navidad con unión y corazón: celebra con alegría y brinda con responsabilidad.

**EL ABUSO DEL ALCOHOL,  
ES UN FACTOR DE RIESGO**

**Puede generar complicaciones:**

- \* En la salud física y mental
- \* En la familia y las relaciones personales.
- \* En la escuela
- \* En el trabajo
- \* E Incrementa accidentes viales y lesiones físicas.



**¡Acércate a Nosotros!**  
Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones  
Si quieres saber más, escanea el código.



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# Navidad con unión y corazón: celebra con alegría y brinda con responsabilidad.

Ser responsable implica cuidarte y cuidar a los tuyos, así que celebra con tu familia con moderación, disfruta el momento y cuida tu consumo de alcohol.

Si tú o alguna persona cercana no puede dejar de beber, acércate a tu Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA).



**¡Acércate a Nosotros!**  
Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones  
Si quieres saber más, escanea el código.



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**Navidad con unión y corazón:  
celebra con alegría y brinda con responsabilidad.**



## ¿Cómo cuidar tu salud mental?

**“Es importante dar apoyo y atención a aquellas personas que padecen depresión, pues en esta temporada es dónde suele aumentar su sentir de soledad”**

Fuente: <https://ibero.mx/prensa/la-depresion-y-la-sensacion-de-soledad-aumentan-en-fiestas-decembrinas>



**¡Acércate a Nosotros!**  
Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones  
Si quieres saber más, escanea el código.



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# Navidad con unión y corazón: celebra con alegría y brinda con responsabilidad.

¿Cómo cuidar tu salud mental?

**Conecta contigo:** Escucha y valida lo que sientes. ¡Tus emociones importan!

**Conecta con los tuyos:** Festeja con moderación y responsabilidad.



**¡Acércate a Nosotros!**

Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones  
Si quieres saber más, escanea el código.



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# Navidad con unión y corazón: celebra con alegría y brinda con responsabilidad.

¿Cómo cuidar tu salud mental?

Todas y todos podemos sentirnos solos, tristes y aislados durante las festividades de fin año. Es importante validar estos sentimientos.

Fuente:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Holiday-Mental-Health-Tips.aspx>



**¡Acércate a Nosotros!**

Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones  
Si quieres saber más, escanea el código.



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD