

¡MEJORA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL!

¡Haz ejercicios de respiración, crea tiempo para ti y haz las cosas que te gustan!

COSAS QUE HACER PARA MANTENER SU SALUD FÍSICA.

- *Acòstense a una buena hora.*
- *Cuidense tu cuerpo con alimentos saludables.*
- *Hagan ejercicio al menos dos veces por semana*
- *Coman comida saludable*

COSAS QUE HACER PARA MANTENER SU SALUD MENTAL.

- *Realice actividades de respiración si su ansiedad es alta.*
- *Consulten a un médico si está seriamente deprimido o triste.*
- *Den tiempo para ti unas horas de cada día.*
- *Haz actividades que te hagan sentir tranquilo, feliz o en pacífico.*

¿NECESITAS AYUDA?

¡Hay muchos lugares que pueden ayudar aquí mismo en el campus!

**GIMNASIO PARA ESTUDIANTES
(¡MANTENTE EN FORMA!)**



LUGARES PARA HABLAR SOBRE SU SALUD MENTAL Y SUS PROBLEMAS.

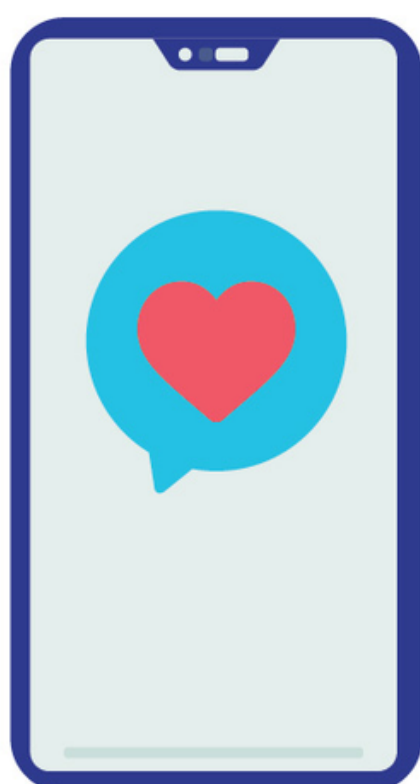
Counseling Services are Available

Did you know that students can still receive immediate Counseling by calling **757-683-4401** and **pressing option 2**?

If you are staying in Virginia, the Counseling Center can still provide services. If you would like an appointment, please call **757-683-4401**, and **press option 1**.

If you are staying outside of the Commonwealth of Virginia, unfortunately, due to licensure restrictions, we are not able to provide you services through our office.

However, you can call **757-683-4401** and **press option 2** to speak to a counselor immediately.



¡VACÚNESE RÁPIDAMENTE PARA MANTÈNANSE SALUDABLE!

