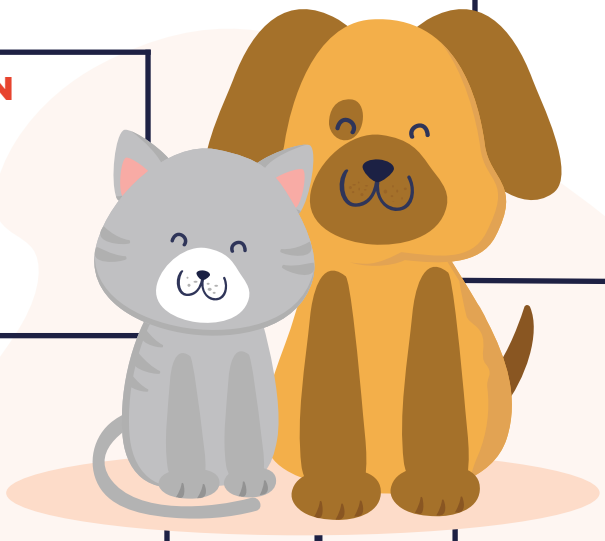
LAS MASCOTAS OFRECEN MUCHOS BENEFICIOS DE SALUD MENTAL



REDUCE EL ESTRES, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Las mascotas pueden reducir el estrés y la ansiedad.

BRINDA AMOR INCONDICIONAL

Las mascotas pueden brindar amor y apoyo sin juzgar.

ALIVIA LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

Las mascotas pueden ayudarte a sentirte menos solo y más conectados con el mundo.

COMPAÑÍA SIN JUZGAR Y APOYO EMOCIONAL

Las mascotas pueden proporÂcionar un oído atento y un hombre para llorar.

MEJORA TU PERSPECTIVA SOBRE LA VIDA Y LA SALUD MENTAL

Las mascotas pueden hacerte sentir más feliz y saludable.

ALIVIA LOS SÍNTOMAS DE TRASTORNOS DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT) EN VETERANOS

Las mascotas pueden ayudar a los veteranos a sobrellevar síntomas de TEPT.

AYUDA A CONSTRUIR CONEXIONES SOCIALES

Las mascotas pueden ayudarte a concocer gente nueva.

AÑADE ESTRUCTURA Y RUTINA

Las mascotas pueden ayudarlo a mantener un horario.

AUMENTAR LOS NIVELES DE HORMONAS "DEL BIENESTAR"

Las mascotas pueden ayudar a mejorar su etado de ánimo y mejorar su bienestar general.

PROPORCIONA UN SENTIDO DE PROPÓSITO Y SEGURIDAD

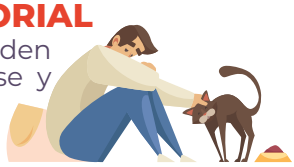
Las mascotas pueden darle un sentido de responsabilidad y pertenencia.

AYUDA A LOS ADULTOS MAYORES A ENCONTRAR SENTIDO Y ALEGRÍA EN LA VIDA

Las mascotas pueden ayudar a los adultos mayores a sentirse conectados y comprometidos.

PROPORCIONA ALIVIO DEL ESTRÉS SENSORIAL

Las mascotas pueden ayudarlo a relajarse y desestresarse.



Departmento de Salud Pública de California División de Servicios de Salud Mental:

- Si está experimentando una crisis de salud mental y necesita asistencia inmediata, envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org
- Las personas que buscan información o servicios generales de salud mental que no sean de crisis deben comunicarse con el Departamento de Salud Mental de su condado o visitar la página de Individuos.

Departamento de Educación de California: Los programas y servicios que incluyen importantes líneas directas de crisis para adolescentes y jóvenes se pueden ecntrar aquí.

Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales: La filial de NAMI en California brinda educación, servicios de apoyo y recursos en su communidad que pueded buscar aquí.

Contacto:
California Animal Response Emergency Support (CARES)
(916) 900-5002
cdfa.ahb_cares_program@cdfa.ca.gov