

# Salud mental para todos los texanos

## 5 Conozca las cinco señales de problemas de salud mental

- 1 Cambios en la personalidad
- 2 Ansiedad, enojo o cambios repentinos en el estado de ánimo
- 3 Aislamiento o retraimiento social
- 4 Conducta de riesgo o falta de aseo personal
- 5 Desesperanza o angustia

**Consiga ayuda hoy mismo para usted o un ser querido.**

- Marque 211 • opción 8
- Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis: 741741
- Línea de Prevención del Suicidio:  
1-800-273-8255  
TTY: 1-800-799-4889
- [www.mentalhealthtx.org](http://www.mentalhealthtx.org)



**Libre de stigma**



**TEXAS**  
Health and Human  
Services