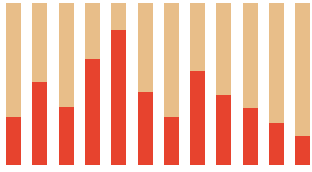


LAS MASCOTAS OFRECEN MUCHOS BENEFICIOS DE SALUD MENTAL



REDUCE EL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Las mascotas pueden reducir el estrés y la ansiedad.



ALIVIA LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

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



MEJORA TU PERSPECTIVA SOBRE LA VIDA Y LA SALUD MENTAL

Las mascotas pueden hacerte sentir más feliz y saludable.

AYUDA A CONSTRUIR CONEXIONES SOCIALES

Las mascotas pueden ayudarte a conocer gente nueva.



AUMENTAR LOS NIVELES DE HORMONAS "DEL BIENESTAR"

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



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.



BRINDA AMOR INCONDICIONAL

Las mascotas pueden brindar amor y apoyo sin juzgar.



COMPañÍA SIN JUZGAR Y APOYO EMOCIONAL

Las mascotas pueden proporcionar un oído atento y un hombro para llorar.



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

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

AÑADE ESTRUCTURA Y RUTINA

Las mascotas pueden ayudarlo a mantener un horario.



PROPORCIONA UN SENTIDO DE PROPÓSITO Y SEGURIDAD

Las mascotas pueden darle un sentido de responsabilidad y pertenencia.



PROPORCIONA ALIVIO DEL ESTRÉS SENSORIAL

Las mascotas pueden ayudarlo a relajarse y desestresarse.



Departamento 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](https://www.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 encontrar [aquí](#).

Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales: La filial de NAMI en California brinda educación, servicios de apoyo y recursos en su comunidad que pueden buscar [aquí](#).

Contacto:

California Animal Response Emergency System
(CARES)

(916) 900-5002

cdfa.ahb_cares_program@cdfa.ca.gov