

2023 MENTAL HEALTH MONTH

★ SHARE ★

HOW YOU PRACTICE
SELF-CARE

HOW YOU GET
SUPPORT

YOUR
JOUR-
NEY

MUSIC

HOW YOU OVERCAME STIGMA

MENTAL HEALTH
RESOURCES

HOW YOU PRACTICE
MENTAL WELLNESS

#SHARE4MH 

ONE OF YOUR
CULTURAL WELLNESS
PRACTICES

YOUR STORY

May is Mental Health Month!

Learn about free events, getting involved & finding support at
SMCHealth.org/MHM



SAN MATEO COUNTY HEALTH
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES



2023 MES DE LA SALUD MENTAL

★
★
COMPARTE ★
!!

CÓMO PRACTICAS
LA AUTOAYUDA

CÓMO OBTIENES
APOYO

TU
EXPERI-
ENCIA

MÚSICA

CÓMO VENGISTE EL ESTIGMA

RECURSOS DE SALUD
MENTAL

CÓMO PRACTICAS EL
BIENESTAR MENTAL

#SHARE4MH 

UNA DE TUS
PRÁCTICAS CULTURALES
PARA EL BIENESTAR

TU HISTORIA

¡Mayo es el Mes de la Salud Mental!

Infórmese sobre eventos gratuitos, participe y encuentre
apoyo en SMCHHealth.org/MHM



SAN MATEO COUNTY HEALTH
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES

