

# APOYO PERSONAL PARA TI

## Todos tenemos nuestras luchas.

Es importante encontrar apoyo para enfocarte en tu salud emocional.

## Ahora puedes usar herramientas en línea y dispositivos móviles para ayudarte a mejorar y a mantenerte mentalmente fuerte.

myStrength es seguro y estable, pensado para ti. Ofrece recursos personalizados para mejorar tu estado de ánimo. Aprender a usar las herramientas de myStrength, te puede ayudar a superar los desafíos que encaras.



### Qué dicen los usuarios de myStrength:

*“Es agradable tener ayuda autoguiada tan fácilmente accesible.”*

*“myStrength me devuelve parte de la ‘luz’ que había perdido.”*

## INSCRÍBETE HOY

1. Visita [www.mystrength.com](http://www.mystrength.com) y haz clic en “Registro.”
2. Ingresa el **código de acceso** señalado más abajo.
3. Completa el proceso de inscripción de myStrength y llena el perfil personal.

ALLEGAN

**myStrength**

es presentado por

**ALLEGAN  
COUNTY  
COMMUNITY  
MENTAL HEALTH**