

Los narcotraficantes buscan ganancias fáciles y el fentanilo es barato. Se está presionando en pastillas recetadas falsas conocidas como “fentapastillas” lo que resulta en más intoxicaciones fatales entre los usuarios de una sola vez.



LAS FENTAPASTILLAS PARECEN REALES.

Las pastillas que no fueron recetadas en una farmacia probablemente son falsas y podrían ser mortales. Mantente seguro. Nunca compres ni compartas pastillas que no te hayan recetado.

Si sufres de dolor, estrés o ansiedad, NO experimentes con pastillas de la calle. Para recibir ayuda para sobrellevar la situación, llama al 2-1-1 o comunícate con un médico profesional.

**1 PASTILLA
1 PUEDE MATAR**
PLACER 

Aprende como mantenerte seguro en:

1PillCanKillPlacer.com

6 MANERAS DE REDUCIR EL ESTRÉS SIN PASTILLAS

NO DEJES QUE LOS NARCOTRAFICANTES SE APROVECHEN DE TI.

» HABLA CON UN PROFESIONAL

Si sufres de estrés y ansiedad, averigua qué recursos de salud mental están disponibles a través de tu escuela. También puedes llamar al 2-1-1 o enviar un mensaje de texto con tu código postal al 898211 para recibir ayuda local.

» ENTRA EN UNA RUTINA

Puede ser difícil llevar la cuenta de cosas y priorizar cuando estamos estresados; empieza por hacer listas sencillas para mantener tus días en orden.

» TOMA UNA PAUSA

La escuela puede ser muy estresante, así que haz tu mejor esfuerzo para evitar el agotamiento. Tómate un descanso de una o dos horas para refrescar tu mente y aliviar la ansiedad.

» CUIDA LO QUE COMES

Qué y cuándo comemos puede tener un impacto en cómo nos sentimos. Mantén una nutrición equilibrada comiendo tres comidas al día y comiendo bocadillos con moderación.

» HAZ EJERCICIO

Una forma saludable de desahogarte es hacer ejercicio regularmente. Incorpora ejercicio en tu horario haciendo yoga por la mañana, caminando o en bicicleta a la escuela, o estudiando mientras caminas en una caminadora.

» MANTEN CONEXIONES CON OTROS

Haz un esfuerzo por comunicarte y conectarte diariamente con familiares y amigos. Hablar o chatear por video puede ayudar a mantener tu salud mental.

**1 PASTILLA
1 PUEDE MATAR**
PLACER 

Aprende como mantenerte seguro en:

1PillCanKillPlacer.com