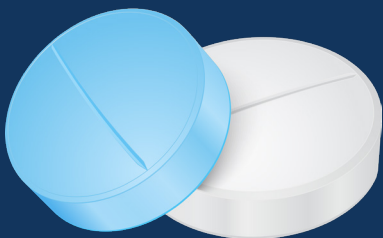


Los narcotraficantes buscan ganancias fáciles y el fentanilo es barato. Se está presionando en pastillas recetadas falsas conocidas como “fentapastillas” lo que resulta en más intoxicaciones fatales entre los usuarios de una sola vez.



# 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**