



# 1 de cada 4 personas padece alguna enfermedad mental a lo largo de su vida.

La autoestima, el afecto y la relación con otras personas son valiosos recursos para tu salud mental.

**Reconócelo.**  
**La salud mental importa.**

**[www.1decada4.es](http://www.1decada4.es)**

Acciones de sensibilización para la aceptación de la enfermedad mental y de las personas que la padecen.