Mayo es el Mes de la Concientización de la Salud Mental

LifeMatters te puede ayudar con tus preocupaciones sobre la salud mental

Factores de Riesgo

* Estrés frecuente
* Enfermedad crónica
* Conflicto familiar
* Abuso de substancias

Manejo de Síntomas

* Actividad física
* Atención plena
* Hablar con una amistad
* Planear para días difíciles

Recursos para ayudarte

* Contacta a LifeMatters
* Proveedor(a) del cuidado de la salud
* Apoyo de colegas y amistades

LifeMatters

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com

24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de norteamérica

Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

©2024 Empathia, Inc.