



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

