



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® de Empathia

1-800-367-7474

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

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

