Mayo es el Mes de Conciencia de la Salud Mental

LifeMatters te puede Ayudar a Manejar la Ansiedad

Síntomas Comunes

* Sueño Deficiente
* Dolores de Cabeza Frecuentes
* Náuseas o Problemas Digestivos
* Ataques de Pánico

Manejo de Detonantes

* Actividad Física
* Rutina de Atención Plena
* Compartir con Amistades de Confianza
* Planeación Anticipada

Recursos para Obtener Ayuda

* Llama 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

©2025 Empathia, Inc.