



Mayo es el
Mes de la

Concientización de la Salud Mental

LifeMatters® te puede Ayudar a Manejar la Ansiedad

Síntomas Comunes



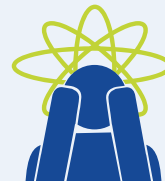
Sueño
Deficiente



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

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

