



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® de Empathia**

**1-800-367-7474**

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

[mylifematters.com](http://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. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

