



Día Mundial de la Salud Mental

10 de octubre de 2025



Manejando tus Emociones con **LifeMatters®**

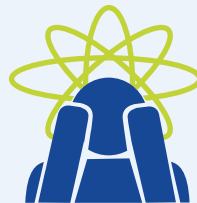
Reacciones Emocionales al Estrés



Irritabilidad



Cambios en el
Estado de Ánimo



Ansiedad

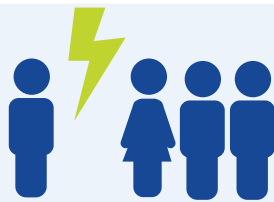


Concentración
Deficiente

Cuándo Buscar Ayuda



Incapacidad para
Lidiar con los
Problemas



Conflictos con
Otras Personas



Conductas
No Saludables



Sensación de que
Algo está "Mal"

Recursos de Apoyo



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

