



Día Mundial de la Salud Mental

10 de octubre de 2024



Servicio de Asistencia de Salud Mental de **LifeMatters®**

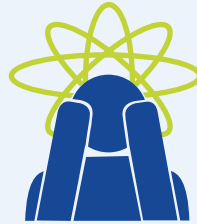
Preocupaciones Comunes de Salud Mental



Estrés



Depresión



Ansiedad



Trauma y TEPT

Manejo de Síntomas



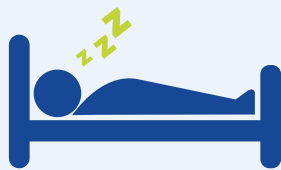
¡Muévete!



Meditación de Atención Plena



Tiempo Limitado Frente a la Pantalla



Sueño Regular

Recursos de Apoyo



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

