



Día Mundial de la Salud Mental

10 de octubre de 2024



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

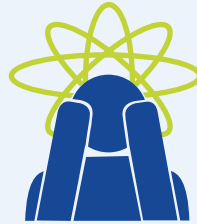
Preocupaciones Comunes de Salud Mental



Estrés



Depresión



Ansiedad



Trauma y TEPT

Manejo de Síntomas



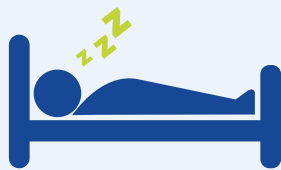
¡Muévete!



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® 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.

