

Cuida + tu Mente

EN EL CENTRO DE PREVENCION DE SUICIDIO
YOU ARE ENOUGH
837 EAST AVE Q-9
PALMDALE CA. 93550

MARTES A LA 1:30 PM

**HABLAREMOS DE LOS
SIGUIENTES TEMAS**

1. Salud, bienestar y plenitud
2. Depresión y ansiedad
3. Preservando su memoria
4. Dormir bien para el bienestar emocional de los adultos mayores
5. Acaparamiento
6. Cuánto es demasiado
7. Cómo administrar su medicación
8. Resiliencia
9. Bullying/Acoso
10. Transiciones en la vejez
11. Duelo y pérdida
12. Tristeza navideña
13. Aislamiento social
14. Conozca las estafas, no sea una víctima
15. Inteligencia emocional
16. Manejo del estrés
17. Descubre tu pasión



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**



TALLERES PRESENTADOS POR EL CONDADO DE LOS ÁNGELES EL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL, PARA PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS TALLERES CONTACTAR A: MARIA AURORA LUGO (861)434-3352 O MLUGO@DMH.LACOUNTY.GOV SI TIENE PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL PROGRAMA DE PROMOTORES DE DMH, COMUNÍQUESE CON: GUADALUPE CORONA ARVIZU (213) 944-7806 O CRISTIAN MIRANDA (213) 815-1293