



La Biblioteca Camarena Memorial y los Servicios de Salud Conductual del Condado de Imperial lo invitan a unirse a nosotros para una presentación sobre



— IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

ANSIEDAD & DEPRESION

¿Te sientes abrumado (a)? No está solo (a)...

¿Qué es la ansiedad y la depresión?

La ansiedad es un sentimiento de preocupación o miedo que puede resultar abrumador y afectar la vida diaria. Puede manifestarse como nerviosismo constante, taquicardia o dificultad para concentrarse.

La depresión es más que simplemente sentirse triste. Puede afectar su estado de ánimo, sus niveles de energía y su capacidad para disfrutar la vida.

Únete a nosotras y aprende técnicas de afrontamiento.



BIBLIOTECA CAMARENA

850 ENCINAS AVE. CALEXICO, CA

760-768-2170
<https://spanish.calexicolibrary.org>

TE ESPERAMOS EL:

LUNES, 16 DE SEPTIEMBRE, 2024

@ 5:00 PM