

Como Sobrellevar Tiempos Difíciles durante la Pandemia

El Centro Regional Lanterman en colaboración con Amanecer Servicios de consejería comunitaria les invita a participar en el taller de Como Sobrellevar Tiempos Difíciles durante la Pandemia

- ¿Que es la depresión y la ansiedad?
- ¿Cómo identificar los signos de depresión y ansiedad?
- ¿Cómo reducir la depresión y la ansiedad?
- ¿Cómo luchar con los impulsos, las emociones y establecer límites?
- La importancia del autocuidado.

REGISTRACIÓN ES REQUERIDA

213-252-5600

Joe Perales

jperales@lanterman.org

**PRESENTADO
POR:**



DATE

19 de Noviembre

TIME

3:00pm –5:00pm

WHERE



**ESPACIO
LIMITADO!**