



COMO ENFRENTAR LA ANGUSTIA EMOCIONAL EN MOMENTOS DE CRISIS

- Mantenga la rutina diaria
- Mantenga contacto con familiares y amigos
- Participe en actividades que disfrute hacer
- Enfóquese en sus fortalezas personales
- Limite ver los medios de comunicación
- Pida ayuda económica, emocional y médica, según sean sus necesidades

ACCESS CENTER HOTLINE
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov