



# MENTAL HEALTH WORKSHOP



**Grow Together. Heal Together. Thrive Together.**

Join us for a FREE mental health workshop where you will gain practical tools, connect with our community, and take meaningful steps toward a healthier, more balanced life.

## Days, Time and Location:

**Monday:** Spanish Session

**Friday:** English Session

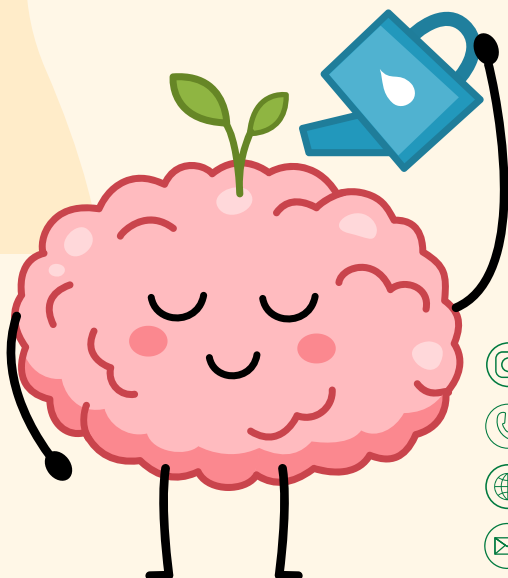
**12:00PM - 1:00PM**



4255 S Olive St Los Angeles, CA 90037

## Topics Covered:

- Understanding Mental Health
- Recognizing Anxiety, Depression & Burnout
- Tools for Emotional Regulation
- Stress Management & Building Resilience
- Healthy Sleep Habits
- Medication Management & Safety
- Emotional Intelligence & Healthy Relationships
- Coping with Grief & Loss
- Managing Holiday Sadness
- Overcoming Loneliness & Social Isolation
- Recognizing & Addressing Bullying & Harassment
- Scam Awareness & Fraud Prevention
- **& MUCH MORE!!**



@Southcentralunited\_org



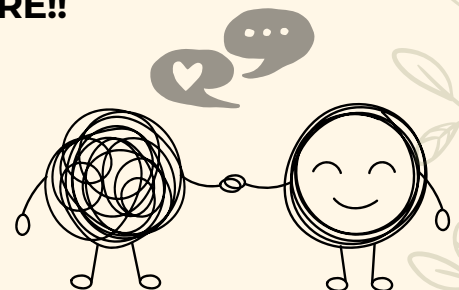
(657) 680- 2026



southcentralunited.com



info@Southcentralunited.com





# TALLER DE SALUD MENTAL



**Crecer Juntos. Sanar Juntos. Prosperar Juntos.**

Acompañenos en un taller GRATUITO de salud mental, donde aprenderá herramientas prácticas, fortalecerá sus vínculos con la comunidad y dará pasos significativos hacia una vida más saludable y equilibrada.

## Días, Horario y Ubicación:

**Lunes:** Sesión en español

**Viernes:** Sesión en inglés

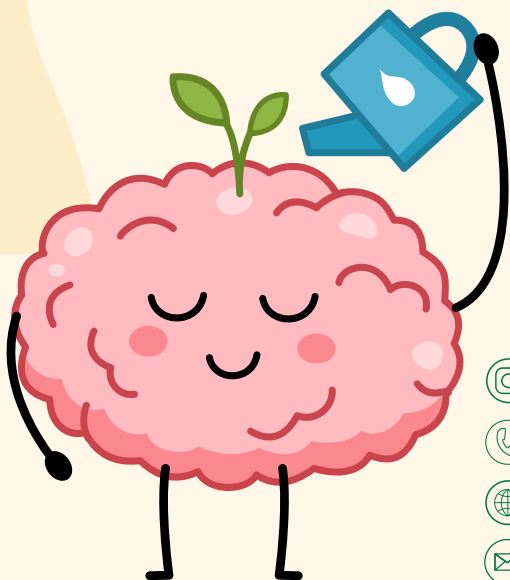
**12:00PM - 1:00PM**



4255 S Olive St Los Angeles, CA 90037

## Temas que se abordarán:

- Comprender la salud mental
- Reconocer la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional
- Herramientas para la regulación emocional
- Manejo del estrés y desarrollo de la resiliencia
- Hábitos saludables de sueño
- Uso y manejo seguro de medicamentos
- Inteligencia emocional y relaciones saludables
- Afrontar el duelo y la pérdida
- Manejar la tristeza durante días festivos
- Superar la soledad y el aislamiento social
- Reconocer y abordar el acoso y el hostigamiento
- Prevención de estafas y fraudes
- **¡Y MUCHO MÁS!!**



@Southcentralunited\_org



(657) 680- 2026



southcentralunited.com



info@Southcentralunited.com

