

**¿Necesita  
hablar?**

**¿Se siente inseguro,  
abrumado, o ansioso  
durante COVID?**

**Aquí para:**

**Hablar | Escuchar | Apoyar**

Ofrecemos...

- Información
- Educación
- Apoyo emocional
- Vínculos a recursos

Podemos ofrecer sesiones virtuales sobre:

- Reconocer reacciones comunes durante el COVID
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para el proceso de recuperación
- Manejar el estrés relacionado con desastres
- Identificar y satisfacer las necesidades de la comunidad

---

**¡Contáctenos!**  
**lunes a viernes, 9am-5pm**  
**914-708-6104**

**Estamos aquí para  
USTED.**

**Gratis, anónimo & confidencial**

A program of the NYS Office of Mental Health  
Funded by FEMA