

“Sentirse bien hace que sea más fácil responder a las exigencias y presiones en el hogar, el trabajo y la escuela.”

– National Alliance on Mental Illness



Logrando Bienestar

ACHIEVING WELL-BEING

Lograndobienestar@ventura.org

*Sirviendo a jóvenes y adultos
en el Condado de Ventura*

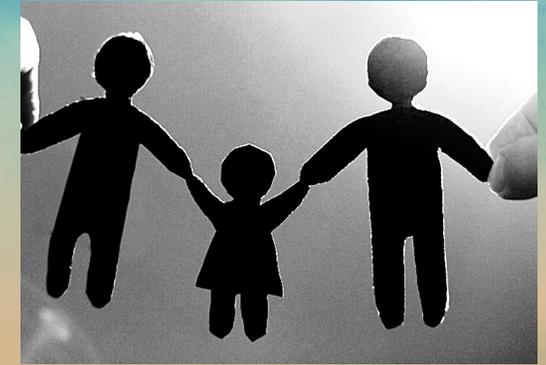
LOCALIZACIÓN DE LA OFICINA

1911 Williams Drive
Oxnard, CA 93036

T (805) 973-5220

F (805) 981-4209

Hecho posible por el MHSA Act



Logrando Bienestar

ACHIEVING WELL-BEING

*Comprendiendo
la importancia del
bienestar emocional*

LOGRANDO BIENESTAR



¿Alguna vez usted o alguien que conoce ha notado?

Un cambio en su comportamiento que ha durado varias semanas y afecta negativamente su vida o conducta, por ejemplo:

- Falta de apetito
- Está triste sin razón
- No tiene ganas de comer o come demasiado
- Poco interés en hacer las cosas en el hogar, la escuela y/o en el trabajo
- No puede dormir o duerme mucho
- Desobediencia frecuente o agresiva
- Se frustra fácilmente y ello lo conduce a agresión innecesaria
- Ve y escucha cosas que no están ahí
- Siente miedo intenso
- Toma mucho alcohol
- Ha pensado en hacerse daño

¿Quiénes Somos?

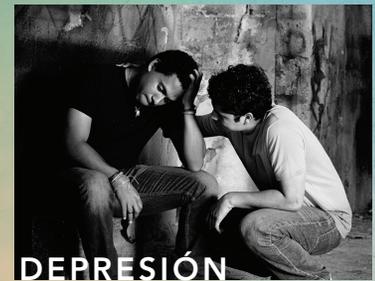
Logrando Bienestar es un programa de Ventura County Behavioral Health, diseñado para ayudar a la comunidad latina a entender la importancia de la salud mental y salud emocional. Con el fin de ayudar a las personas a recibir servicios para un estilo de vida saludable y productivo.

EDUCACIÓN

- ¿Cómo entender los signos y síntomas de malestar físico y emocional?
- Información sobre los servicios disponibles
- Educación y conciencia

APOYO

- Orientación y apoyo para los servicios



Logrando Bienestar es un programa desarrollado para llevarle paso a paso a través del proceso para mejorar. Estamos decididos a encontrar la ayuda que necesitan para seguir siendo padres, hermanos, hijos, amigos o esposos productivos.