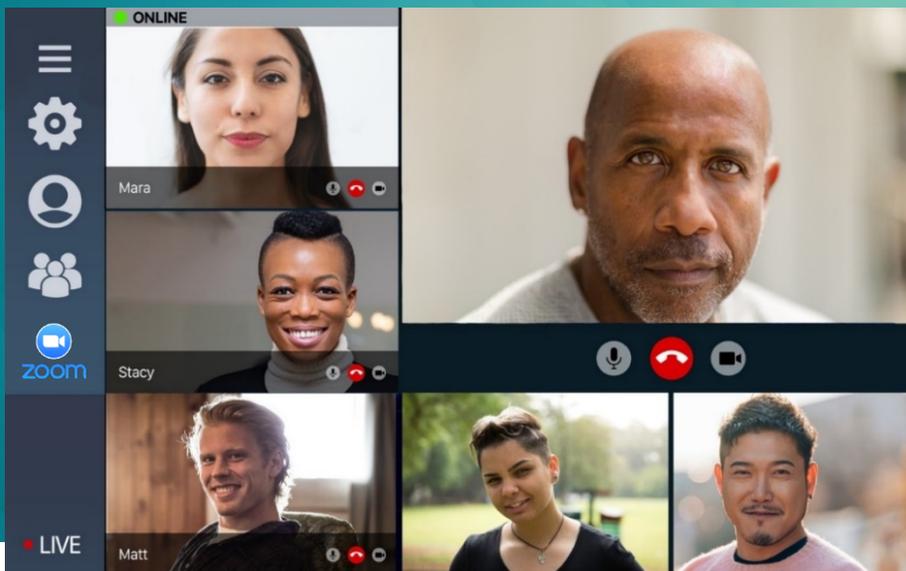


# COVID-19

## Y su salud mental

Únase a un ayuntamiento virtual para obtener información y recursos para lidiar con el estrés durante estos momentos difíciles.



La pandemia de COVID-19 (coronavirus) está aumentando el estrés y la ansiedad para muchos en nuestra comunidad. El Departamento de Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de Santa Clara está aquí para apoyar su salud, bienestar, y está patrocinando una serie de ayuntamientos virtuales. En estos ayuntamientos, se proveerá información y recursos de salud mental que son culturalmente específicos para individuos, familias y nuestra comunidad.

### Los Participantes:

- Aprenderán información para controlar el estrés, incluso ansiedad y la depresión;
- Aprenderán sobre los recursos locales que están disponibles para la salud mental;
- Podrán tener una sesión de discusión sobre la salud mental y hacer preguntas y obtener respuestas de profesionales y colegas.

Los ayuntamientos virtuales se llevarán a cabo a través de Zoom y Facebook Live y serán grabados.

**Fecha:** miércoles, 27 de mayo

**Hora:** 1:30 pm – 3:00 pm

**Registro:** <https://bit.ly/2zcOfBZ>

El Dr. Muñoz los invita a completar una encuesta breve sobre el estado de ánimo y la depresión. La encuesta es anónima y completamente voluntaria. No tiene que completar la encuesta para participar en el seminario web. Requiere solo unos minutos, y le brindará obtener información individualizada sobre su estado de ánimo. Aquí esta la liga: <https://bit.ly/2z2wlfT>.



COUNTY OF SANTA CLARA  
**Behavioral Health Services**



@cscbehavioralhealth



@cschealthsystem



@cscbehavioralhealth