



## 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  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)