

TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

ABRIL 6

PROBLEMAS DE ESTRES ENTRE LA COMUNIDAD DE TRABAJADORES DE LA COSTURA

FACILITADORA: CYNTHIA DE LEON (LMFT)

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA

1250 S LOS ANGELES ST. #213

LOS ANGELES, CA 90015

HORA: 6:00 - 7:30PM



¿QUE ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

- CONEXIONES ENTRE LA SALUD EMOCIONAL Y LA SALUD FÍSICA
- PROBLEMAS Y PREJUICIOS COMUNES DE LA SALUD EMOCIONAL
E.G. DEPRESIÓN, ANSIEDAD, Y ESTRES
- MANEJO DE SU SALUD EMOCIONAL
- HERRAMIENTAS Y APOYOS PARA EL BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

WWW.REGGIOEMILIADesign.COM

EMOTIONAL WELL-BEING WORKSHOPS FOR GARMENT WORKERS

APRIL 6

SYMPTOMS OF STRESS AMONG THE LATINO GARMENT WORKER COMMUNITY

PRESENTER: CYNTHIA DE LEON (LMFT)

LOCATION: GARMENT WORKER CENTER

1250 S LOS ANGELES ST. #213

LOS ANGELES, CA 90015

TIME: 6:00 - 7:30PM



WHAT IS EMOTIONAL WELL-BEING?

- CONNECTIONS BETWEEN EMOTIONAL HEALTH AND PHYSICAL HEALTH
- COMMON PROBLEMS AND PREJUDICES OF EMOTIONAL HEALTH
E.G. DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS
- MANAGING YOUR EMOTIONAL HEALTH
- TOOLS AND SUPPORTS FOR PHYSICAL AND EMOTIONAL WELL-BEING

TO REGISTER OR FOR MORE INFORMATION, CALL OR TEXT GWC (213)677-7497

- \$50 GIFT CARDS FOR GARMENT WORKERS
- TRANSLATION IN VARIOUS LANGUAGES AND CHILD CARE AVAILABLE

WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH 24/7 ACCESS LINE: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

ILLUSTRATED BY MISS Z

WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM