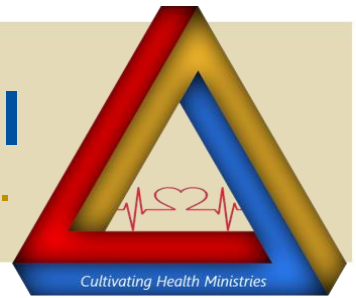




# Foro de Salud Mental

Recursos, apoyo y mucho más.



## Salud mental—Foro de esperanza, ayuda y sanación

Panel de distinguidos presentadores:

### Bienvenidos

Primer Foro Anual  
Sobre Salud Mental



**Janet H. Hilgenberg,**  
MSW, LCSW | Terapista  
CHP Health Centers



**Guadalupe Ortiz,**  
MPA | Director  
Youth & Family Center



**Maria Camara,**  
MCSW/QMHP  
AID Youth and Family



Estigma y entendiendo consejería profesional.

La ansiedad y la depresión están afectando a nuestros jóvenes: aprende los signos y síntomas y cómo proporcionar apoyo y cuándo buscar ayuda profesional.



¿Cuál es la importancia de conocer los síntomas de los problemas mentales? Afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.



Resolución de conflictos familiares, todos lo hemos experimentado. Aprenda cuándo buscar ayuda y las herramientas tácticas para gestionar la vida familiar.

Iglesia de Los Santos Apostoles  
5211 Bull Valley Rd, McHenry, IL 60050  
Sala del Recuerdo, Entrar por las puertas  
principales de la Iglesia  
**13 de Octubre**  
**6:00-7:30 p.m.**

Mesas de recursos disponibles

