

**Necesitas  
hablar?**

# **Te sientes incierto, agobiado, ansioso durante COVID?**



**Aquí para hablar | Aquí para escuchar | Aquí para apoyar**

Proporcionamos...

- Información
- Educación
- Soporte emocional
- Vínculos a recursos

Podemos ofrecerle sesiones virtuales sobre:

- Reconociendo reacciones comunes durante el COVID
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para la recuperación
- Manejar el estrés relacionado con desastres
- Identificar y satisfacer las necesidades de la comunidad

---

**¡Contáctenos!**

**Lunes a viernes  
9:00AM - 5:00PM  
914-727-0493**

**Estamos aquí para USTED.**

**Gratis, anónimo y confidencial**

A program of the NYS Office of Mental Health  
Funded by FEMA

**NY Project Hope**  
Coping with COVID

