

## Ofrecemos aprendizaje grupal sobre temas como:

- Asuntos sobre la familia y cuidadores
- Manejo del estrés
- Resolución de conflictos
- Manejo del dolor y la pérdida.

## Nuestro enfoque:

Nos enfocamos en usted como persona integral. Eso incluye su idioma, su cultura, y su comunidad. Entendemos el trauma y los malos recuerdos. Le ayudamos a usar sus fortalezas.

## Cómo obtener ayuda

Para obtener más información, comuníquese con nosotros:

1-866-345-0183

905-841-3977

[nhwbreferral@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferral@cmha-yr.on.ca)



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

# Salud y bienestar de los recién llegados

Newcomers' Health and Well-Being



Canadian Mental Health Association  
York and South Simcoe  
Mental health for all



## Salud y bienestar de los recién llegados

---

### ¿Acaba de llegar a Canadá?

Mudarse a un nuevo país e iniciar una nueva vida puede ser estresante. Puede afectar su salud y bienestar.

### ¿Cómo se siente?

- ¿Nervioso? ¿Triste?
- ¿Enojado? ¿Indefenso?
- ¿Le resulta difícil dormir?
- ¿Le cuesta hacer cosas?
- ¿Sufre por cosas que sucedieron en su pasado?
- ¿Ha cambiado su estado de ánimo?

Podemos ayudar. Somos un **servicio gratuito**.

### Qué ofrecemos:

---

- Atención de salud a cargo de una Enfermera Practicante; entrega de recetas
- Educación para la salud
- Apoyo y asesoría
- Ayuda con traumas del pasado

