

# MANEJANDO DEPRESION Y ANSIEDAD



**¿QUIERE SENTIR MENOS  
Depresión y ANSIEDAD?**

---

**¿QUIERE AUMENTAR SU  
SENSACION DE CALMA?**

---

**¿QUIERE OBTENER PAZ  
INTERIOR Y  
EXPERIMENTAR UNA  
SENSACION DE ALIVIO?**

---

**Si tu respuesta es "sí"  
únete a nuestro grupo**

---

**Hay un reembolso por  
el cuidado de los niños.**

---

**Anímate a  
experimentar un  
cambio en tu vida**



## **CAMINO HACIA EL BIENESTAR**

**NUEVA SESION EMPIEZA  
SEPTIEMBRE 11, 2017**

**POR 12 SEMANAS TODOS LOS  
LUNES DE 5:30 PM A 7:00 PM**

### **LIGHTHOUSE COUNSELING AND FAMILY RESOURCE CENTER**

427 A Street /Suite 400  
Lincoln, CA 95648  
Facilitator: Liliana Vargas, MFT  
Trainee  
liliana@lighthousefrc.org  
(916) 645-1329  
Supervised by: Kathy Steenberg  
LCSW # 21712

*Funding has been provided, in part, by the County of  
Placer Mental Health Services Act (MHSA).*

\*\*\*\*\*