



# Manejando Depresión 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**

## **LIGHTHOUSE COUNSELING & FAMILY RESOURCE CENTER**

427 A Street, Suite 400  
Lincoln, CA 95648  
Main Line 916-645-3300  
Website: [www.lighthousefrc.org](http://www.lighthousefrc.org)

Facilitator: Liliana Vargas, IMF102078  
Marriage & Family Therapist  
Registered Intern  
[Liliana@lighthousefrc.org](mailto:Liliana@lighthousefrc.org)  
(916) 645-1329  
Supervised by Vera S. Marez LMFT# 51317



## **Camino Hacia el Bienestar**

**Un grupo nuevo comenzara pronto.**

*Sin costo para los miembros del grupo.*

*El financiamiento ha sido proveído en parte, por la Ley de Servicios de Salud Mental del Condado de Placer (MHSA).*