



# Manejar el estrés y la ansiedad

Serie de bienestar para toda la familia

Miércoles 22 de junio de 2022, 6-7 p.m.

Regístrese en: [saysandiego.org/webinar](https://saysandiego.org/webinar)

Se enviará un enlace de participación virtual al registrarse.

El estrés y la ansiedad pueden afectar nuestra capacidad para concentrarnos en la escuela y el trabajo, mantener amistades con amigos y familiares, y tener salud física y mental. Los síntomas se manifiestan diferente en cada persona y manejarlos es distinto para todos.



Este seminario web le dará herramientas para controlar el estrés y la ansiedad en el momento que suceden, así como estrategias para reducir el estrés y la ansiedad crónica en su vida.



## Conozca la presentadora Lauren Gray.

Lauren Gray es trabajadora social clínica licenciada con amplia experiencia en el trabajo de trauma con niños y adolescentes de 3 a 18 años y es capaz de ayudar a las personas que sufren de ansiedad y depresión.