

El programa **Mente Sana, Vida Sana** esta para apoyarte

- Consultas gratuitas sobre bienestar emocional (llamada telefónica o videollamada)
- Grupos de apoyo gratuitos por Zoom
- Recursos e información de servicios de bienestar, incluyendo salud física y emocional
- Videos educativos de bienestar por Facebook Live

Llámanos para más información: 916-329-3502

Lunes-Viernes 9am a 2pm



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN SACRAMENTO



DESCARGA LA APP
MICONSUMEX

The **Mente Sana, Vida Sana** program is here to support you

- Free emotional wellness consultations (phone call or video call)
- Free support groups via Zoom
- Resources and information about wellness services, including physical and emotional health
- Educational videos about wellness on Facebook Live

Call us for more information: 916-329-3502

M-F 9am to 2pm



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN SACRAMENTO



DESCARGA LA APP
MICONSUMEX