

# Stress Management Presentation

-- Presented in Spanish & Mixteco --



## Learn about:

- What causes stress
- Symptoms of stress
- How to prevent stress
- What to do when you are stressed
- What services we offer at Clinicas



Friday, August 9<sup>th</sup>, 2019  
4:30pm – 5:30pm



Clinicas del Camino Real, Inc.- La Colonia  
801 Cooper Rd. | Oxnard, CA 93030  
(805) 647-6353

Clinicas del Camino Real, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-805-647-6353 (TTY: 1-888-416-6372)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-805-647-6353 (TTY: 1-888-416-6372)。

# Presentación sobre el Manejo del Estrés

-- Presentado en Español y Mixteco --



Aprenderán:

- Que causa el estrés
- Síntomas de estrés
- Como reducir el estrés
- Como evitar el estrés
- Cuales servicios ofrecemos en Clinicas



**Viernes, 9 de Agosto del 2019**  
**4:30pm – 5:30pm**



**Clinicas del Camino Real, Inc.- La Colonia**  
**801 Cooper Rd. | Oxnard, CA 93030**  
**(805) 647-6353**