

This project is funded by
the Government of Canada.

Canada



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Community well-being is our sole focus.



Healthy Mind in a Healthy body - Coping

Carrie Davis MSW/RSW- Workplace Outreach Worker



 MÉXICO
CONSULADO EN LEAMINGTON


partenariat local d'immigration
windsor essex
local immigration partnership



This project is funded by
the Government of Canada.

Canada



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Community well-being is our sole focus.



partenariat local d'immigration
windsor essex
local immigration partnership

Mente Sana en un Cuerpo Sano: Afrontando y Lidiando

Carrie Davis MSW/RSW- Workplace Outreach Worker



Land Acknowledgement



- While it is a well-traveled land, I respectfully acknowledge and express my sincerest gratitude to be able to gather, work, learn, and reside today in the traditional territory of the Three Fires Confederacy of First Nations, comprised of the Ojibwe, the Odawa, and the Potawatomi Peoples.
- I identify as a settler and acknowledge the importance of the Treaties and am committed to the calls to action in The Truth and Reconciliation Commission of Canada.
- Indigenous Peoples continue to experience trauma caused by colonial violence. At CMHA, we are committed to advocating for and reconciling with Indigenous communities across Canada.



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Land Acknowledgement



- Aunque estamos en una tierra muy transitada, reconozco y expreso con respeto mi más sincera gratitud por poder reunirme, trabajar, aprender y residir hoy en el territorio tradicional de la Confederación de las Primeras Naciones de los Tres Fuegos formada por la gente de los Ojibwe, Odawa y Potawatomi
- Me identifico como colonizadora y reconozco la importancia de los Tratos. Me comprometo con los llamamientos de la acción de la Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Canadá
- Los pueblos indígenas siguen viviendo con el trauma causado por la violencia colonial. En la Asociación Canadiense de Salud Mental nos comprometemos a defender y a reconciliarnos con las comunidades indígenas de todo Canadá.

Today I hope to....

1. Review Concepts of Depression, Anxiety, Stress and Emotional Health.
2. Discuss ways to cope.
3. Provide information on local agencies.

Community well-being is our sole focus.

Hoy espero...

1. Revisar los conceptos sobre la depresión, ansiedad, estres, y salud emocional
1. Discutir las formas de cómo enfrentarlo
1. Proveer información sobre las agencias sociales

What is anxiety?

- Anxiety is a **NORMAL EMOTION** – it helps us cope with difficult, challenging or dangerous situations.
- Anxiety is **COMMON** – there are times when we all feel worried, anxious, uptight or stressed.
- Anxiety becomes a **PROBLEM WHEN IT STOPS YOU** from enjoying normal life by affecting work, school, family relationships, friendships or social life.
- This is when **ANXIETY TAKES OVER** and you have lost control.

Que es la ansiedad?

La ansiedad es una **EMOCIÓN NORMAL**

→ nos ayuda a afrontar situaciones difíciles, desafiantes o peligrosas

La ansiedad es **COMÚN**

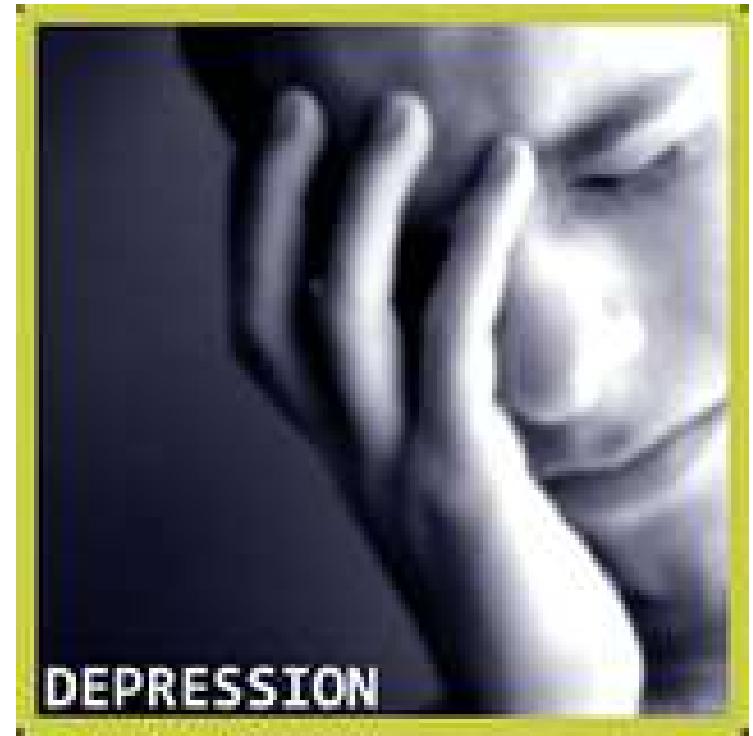
→ hay momentos en los que todos nos sentimos preocupados, ansiosos o estresados.

La ansiedad se convierte un problema **CUANDO TE IMPIDE** disfrutar de la vida normal, últimamente afectando el trabajo, los estudios, las relaciones familiares, las amistades o la vida social.

Es entonces cuando la ansiedad **SE APODERA** de ti y pierdes el control.

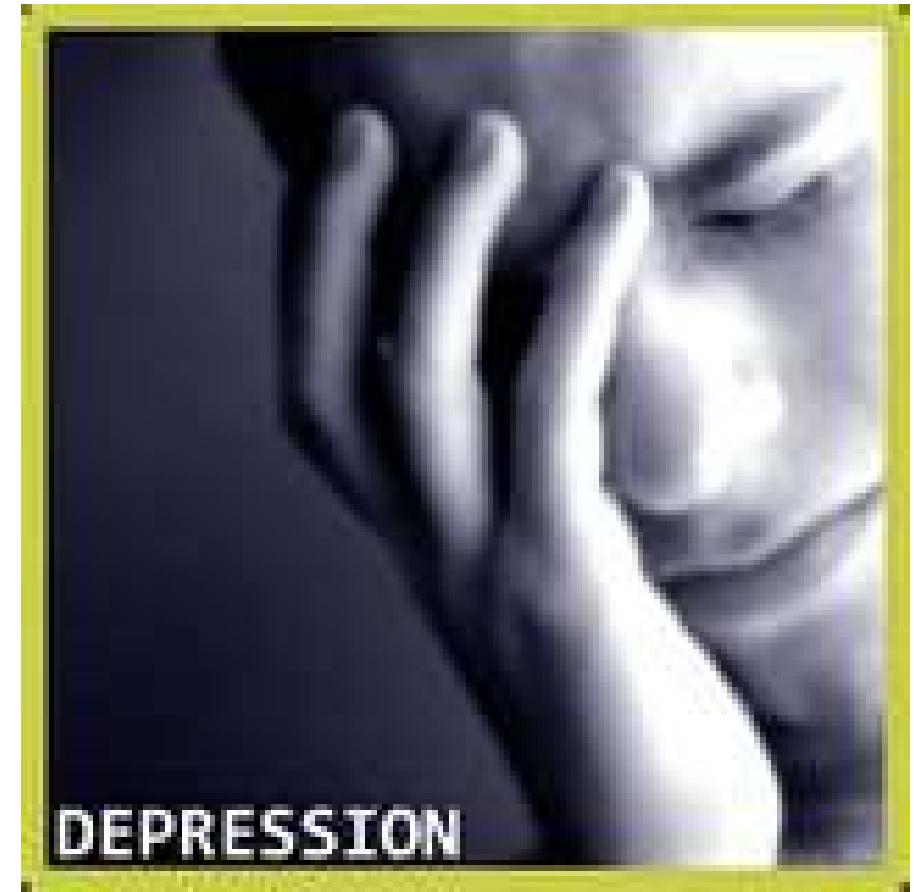
Signs of Depression

- Sense of sorrow or despair
- Tension
- Lack of energy
- Loss of interest or pleasure in one's usual activities
- Feelings of worthlessness, or guilt
- Remember it is normal to feel sadness or low sometimes
- It's a problem when it lasts longer than two weeks



Señales de depresión

- Sensación de tristeza o desesperación
 - Tensión
 - Falta de energía
 - Pérdida de interés o placer en las actividades habituales
 - Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
-
- Recuerde que es normal sentirse triste o decaído a veces
 - Es un problema cuando dura más de dos semanas



What is Stress?

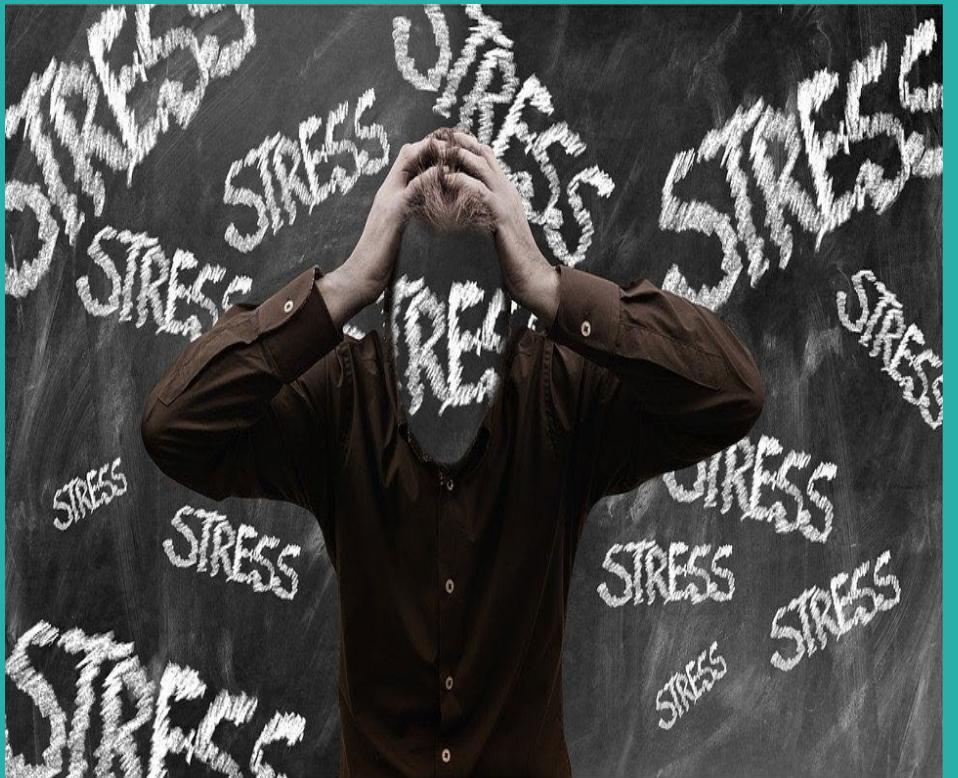


- Stress is the body's reaction to a change
- Stress is the physical, emotional and mental strain that you feel when life uses your energy
- Stress can come from any situation or thought that makes you feel frustrated, angry, nervous, or anxious
- Everyone experiences stress
- Stress doesn't always look stressful
- Stress impacts all of our mental health

Community wellbeing is our sole focus.



¿Qué es el estrés?



- El estrés es una reacción del cuerpo ante un cambio
- El estrés es la tensión física, emocional y mental que sientes cuando la vida consume tu energía
- El estrés puede aparecer en cualquier situación o pensamiento que le haga sentirse frustrado, enfadado, nervioso o ansioso
- Todo el mundo siente estrés
- El estrés no siempre parece estresante
- El estrés afecta a toda nuestra salud mental



Stress Overload – Warning Signs

Physical:

- Headaches
- Stomach pain, nausea, diarrhea
- Dizziness
- Rapid heartbeat, sweating
- Increasing tension or pain
- Loss of sex drive
- Decreased energy levels

Behavioural:

- Isolating oneself
- Eating less or more
- Risky behaviour
- Decreased productivity
- Have trouble sleeping or sleeping too much
- Nervous habits



Canadian Mental
Health Association
Hamilton
Mental health for all

Exceso de estrés - Señales de advertencia

Físicamente:

- Dolores de cabeza
- Dolor de estómago, náuseas, diarrea
- Mareos
- Latidos rápidos del corazón, sudoración
- Aumento de la tensión o del dolor
- Pérdida del deseo sexual
- Disminución de los niveles de energía

Comportamental:

- Aislamiento
- Comer menos o más
- Comportamiento arriesgado
- Disminución de la productividad
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado
- Hábitos nerviosos



Canadian Mental
Health Association
Hamilton
Mental health for all



Stress Overload – Warning Signs

Emotional:

- Increased worry about health
- Irritability or short temper
- Agitation
- Depression
- Isolation

Cognitive:

- Memory problems
- Inability to concentrate
- Poor judgement
- Anxious or racing thoughts
- Increased attention to physical processes
- Constant worrying



Exceso de estrés - Señales de advertencia

Emocionalmente:

- Una mayor preocupación por la salud
- La irritabilidad o el mal humor
- Agitación
- Depresión
- Aislamiento

Cognitivamente:

- Problemas de memoria
- Incapacidad de concentración
- Incapacidad de juzgar las situaciones bien, o con sentido
- Pensamientos ansiosos o acelerados
- Mayor atención a los procesos físicos
- Preocupación constante

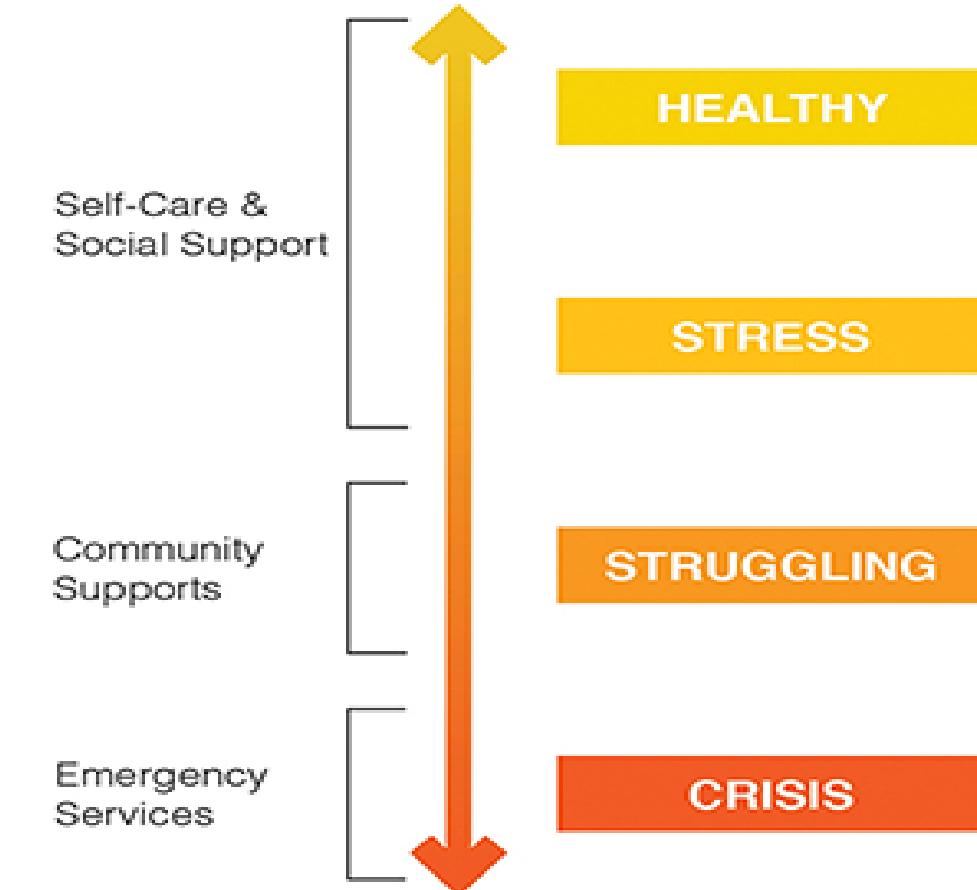


Canadian Mental
Health Association
Hamilton
Mental health for all

Mental Health Continuum

Mental Health is on a Continuum,

- its not fixed, it can move.
- You can have a mental illness but be in the “healthy” zone because it is being appropriately managed.
- Additionally, you may enter the crisis zone without having a diagnosed with mental illness.

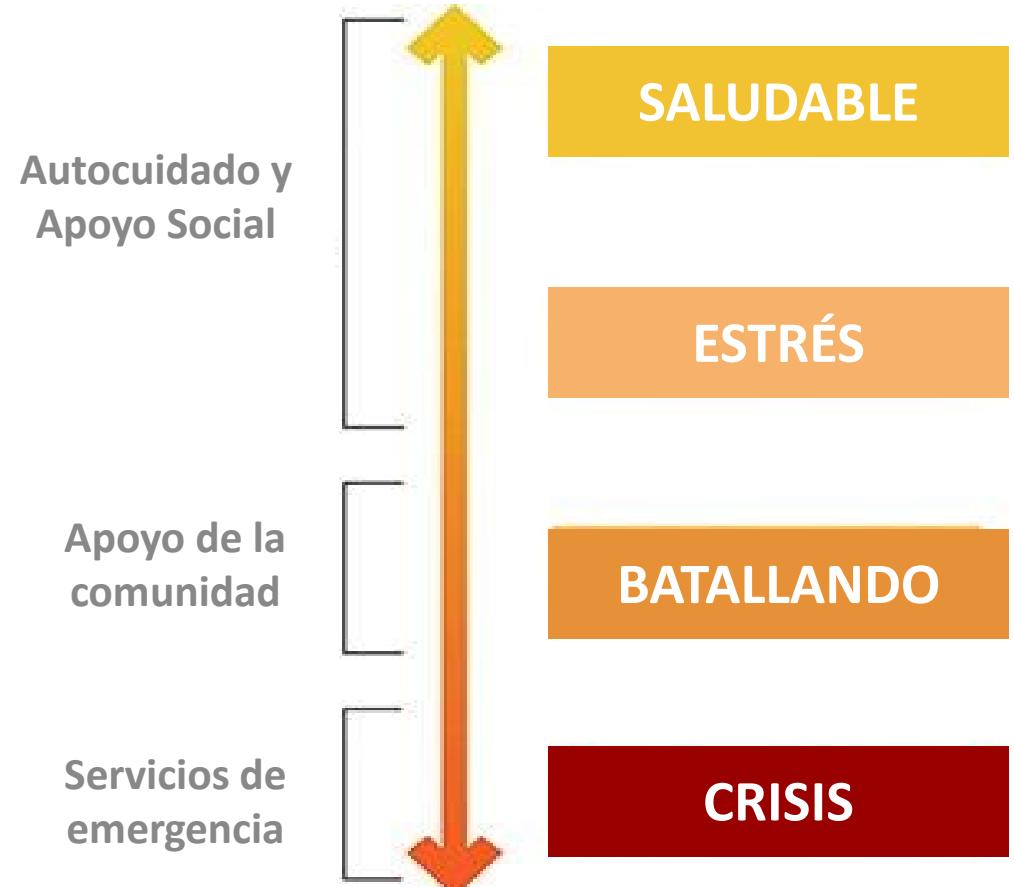


Community well-being is our sole focus.

La Salud Mental está en un continuo..

La salud mental está en un continuo..

- no es fija, puede variar.
- Puede ser que tenga una enfermedad mental y al mismo tiempo estar en la zona "saludable" porque se está atendiendo adecuadamente.
- También puede ser que entre a la zona de crisis sin que se le haya diagnosticado una enfermedad mental.



Emotional Health

People who are **emotionally healthy** are in control of their thoughts, feelings, and behaviors.



Salud Emocional

Las personas **emocionalmente sanas** están en control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.



What is Resilience?

- Resilience is the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or significant sources of stress — such as family and relationship problems, serious health problems or workplace and financial stressors. It means "bouncing back" from difficult experiences.

American Psychological Association (2016)

¿Qué es la Resiliencia?

- La resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las causas significativas de estrés, como los problemas familiares y de las relaciones, los problemas graves de salud o las preocupaciones económicas y del trabajo. Significa "recuperarse" de las experiencias difíciles.

American Psychological Association (2016)

10 Ways to Build Resilience

- 1. Make connections.** Good relationships with close family members, friends or others are important.
- 2. Avoid seeing problems as hopeless.** You can't change the fact that highly stressful events happen, but you can change how you think about and respond to these events.
- 3. Acceptance.** Certain things may no longer be as a result of situations. Focus on what's strong rather than what's wrong.
- 4. Move toward your goals.** Develop some realistic goals.
- 5. Take action.** Act on situations or do things you can do.



10 Formas de Fortalecer la Resiliencia

- 1. Establecer buenas conexiones.** Las relaciones fuertes e íntimas con miembros familiares, amigos u otras personas son importantes.
- 2. Evitar el interpreto de los problemas como irremediables.** No se puede cambiar el hecho que habrá incidentes muy estresantes, pero sí se puede cambiar la forma de pensar y responder a esos incidentes.
- 1. Aceptación.** Ciertas cosas pueden dejar de ser como son a resultado de como las percibes. Céntrate en tu fortaleza en lugar de en lo que está mal.
- 1. Avanzarse hacia tus metas.** Propóngase a alcanzar metas que sean realistas.
- 1. Tomar acción.** Actúa ante las situaciones o solamente haz lo que puedas hacer.

10 Ways to Build Resilience

6. **Self-discovery.** People often learn something about themselves and may find that they have grown in some respect as a result of their struggles.
7. **Trust yourself.** Developing confidence in your ability to solve problems and trusting your instincts helps build resilience.
8. **Keep things in perspective.** Even when facing very painful events, try to consider the stressful situation in a bigger, longer term perspective.
9. **Have a hopeful outlook.** Being hopeful allows you to expect that good things will happen in your life.

10 Formas de Fortalecer la Resiliencia

- 6. Descubrirse a sí mismo.** Las personas suelen aprender algo sobre sí mismas y pueden descubrir que han crecido en algún aspecto positivo a raíz de sus luchas.
- 6. Confiar en uno mismo.** Tener confianza en tu capacidad de resolver problemas y confiar en tus instintos ayuda a desarrollar y fortalecer la resiliencia
- 6. Mantener las cosas en una buena perspectiva.** Incluso cuando te enfrentes a circunstancias muy dolorosas, intenta considerar la situación estresante desde una perspectiva más amplia y a lo largo del tiempo.
- 6. Mantener una perspectiva de esperanza.** Tener esperanza te permite contar con que cosas buenas sucederán en tu vida.

10 Ways to Build Resilience

10. Take care of yourself. Pay attention to your own needs and feelings.

10 Formas de Fortalecer la Resiliencia

10. Cuidarse a sí mismo. Presta atención a tus propias necesidades y sentimientos.

How do we Cope

Emotional:

- Laughing/crying
- Affirmations
- Spending time with people you care about
- Seek out pleasurable activities
- Get involved in something you are passionate about

Psychological:

- Self-monitoring
- Focus on positive aspects
- Journal
- Talk with trusted friend/colleague or therapist – yes – therapist!
- Decrease personal stressors



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

¿Cómo nos enfrentamos? ¿Cómo nos superamos?

Emocionalmente:

- Reír / llorar
- Afirmaciones
- Pasando tiempo con las personas que aprecias
- Buscar actividades placenteras
- Participar en algo que te apasione

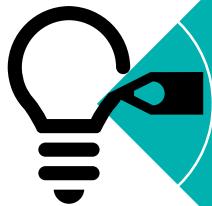
Psicológicamente:

- Autocontrol
- Centrarse en los aspectos positivos
- Anotar en un diario
- Hablar con un amigo/colega de confianza o con un terapista - ¡sí, un terapista!
- Reducir los estresores personales

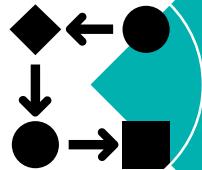


Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Use Your Imagination



Imagine a less stressful situation- If you are thinking about how a situations is going to go imagine it to turn out better then you think.



Imagine to the situation until the end- see the resolution on the situation and your anxiety will decrease.



Jump ahead in time- That's when we imagine ourselves in the future when the stressful event is done.

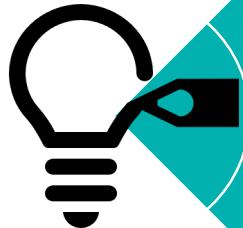
Judith Beck –imagery techniques

Community well-being is our sole focus.

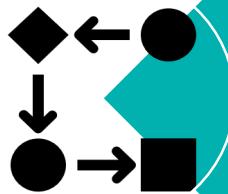


Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Utiliza tu Imaginación



Imagina una situación menos estresante. Si estás pensando en cómo va a resultar una situación, imagina que va a salir mejor de lo que piensas.



Imagina la situación hasta el final. Ve la resolución de la situación y tu ansiedad se reducirá.



Adelántate de tiempo. Esto es cuando nos imaginamos a nosotros mismos en el futuro ya que el evento estresante ha terminado.

Judith Beck –imagery techniques

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Imagery



Coping with the situation- if you are thinking about the stressful situation pictures yourself getting through it.



Change the image- Instead of thinking about a bad outcome think about the situation turning out well.



Change the channel- think about something else

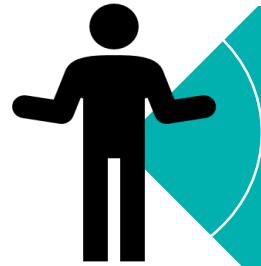
Judith Beck –imagery techniques

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

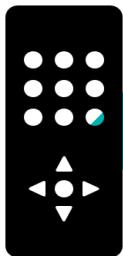
Visualización



Afrontando la situación. Si piensas en la situación estresante, imagínate a ti mismo superándola.



Cambia la imagen. En lugar de pensar en un mal resultado, piensa en que la situación saldrá bien.



Cambia de canal. Piensa en otra cosa

Judith Beck –imagery techniques

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Treatments For Anxiety and Depression

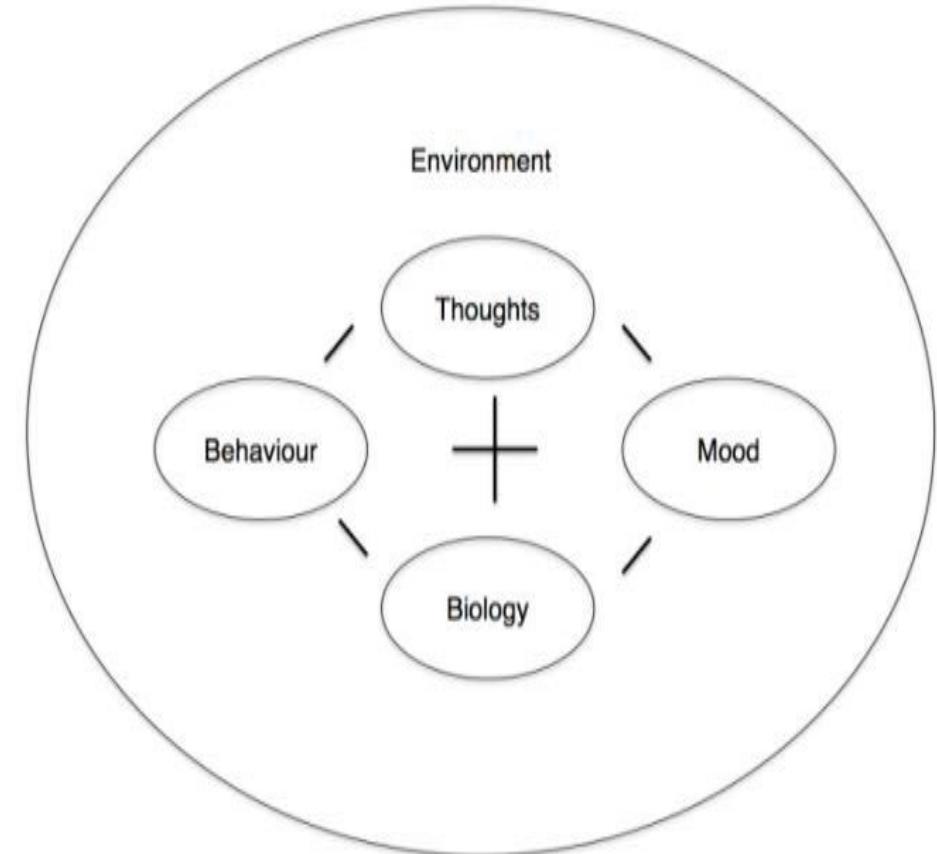
- Medications (Drug Therapy)
- Cognitive-Behavioural Therapy
 - CBT is the most widely-used therapy for anxiety and depression disorders. While it is often difficult to manipulate our moods directly, CBT helps us to control our thoughts and behaviours, which impact our mood
- Acupuncture
- Aromatherapy
- Breathing Exercises
- Exercise
 - Meditation
 - Nutrition & Diet
 - Vitamins
 - Self care

Tratamientos para la ansiedad y la depresión

- Medicación (terapia farmacológica)
- Terapia Cognitiva-Conductual (TCC)
 - La terapia más utilizada para los desórdenes de ansiedad y depresión. Aunque a menudo es difícil manipular nuestros estados de ánimo directamente, la TCC nos ayuda a controlar nuestros pensamientos y comportamientos, los cuales impactan nuestro estado de ánimo
 - Acupuntura
 - Aromaterapia
 - Ejercicios de respiración
 - El ejercicio
 - Meditación
 - Nutrición y Dieta
 - Vitaminas
 - Autocuidado

Use a Cognitive Approach

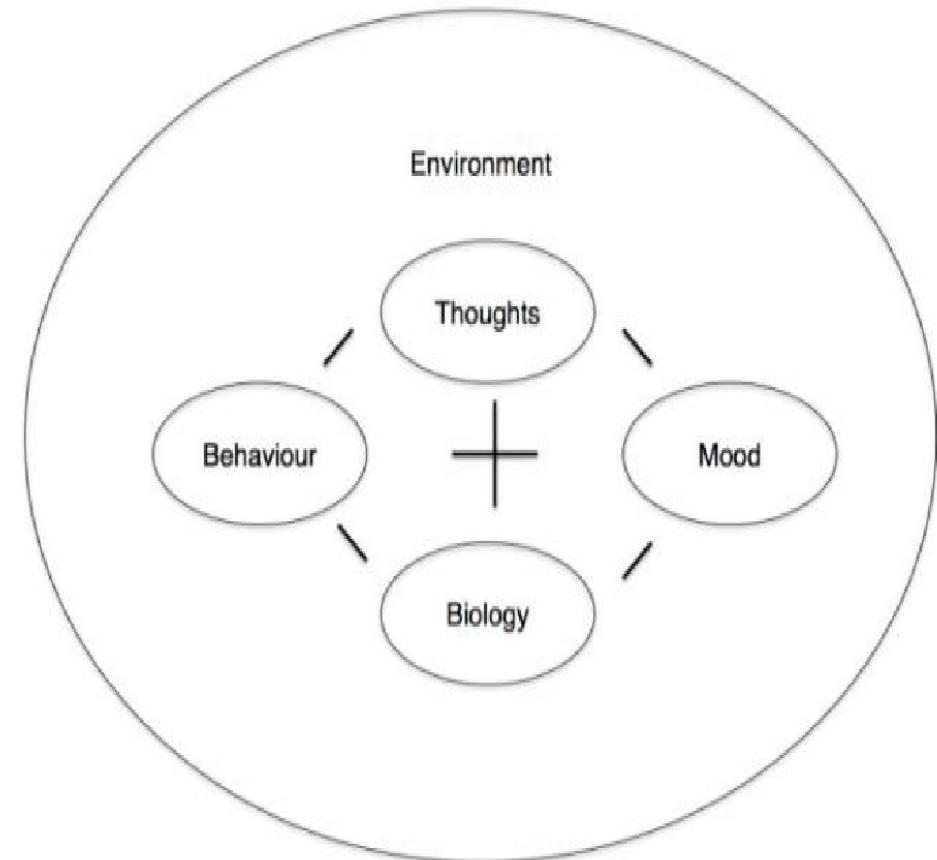
- We have many thoughts in a day.
- CBT says that a situation happens and we have an automatic thought about it because it is our brains job to think. That thought impacts our mood, how our body physical responds and how we behave.
- Use self -talk to lower anxiety.
- Change your self-talk from negative to positive, from despair to realistically hopeful.



Community well-being is our sole focus.

Utilizando un enfoque cognitivo

- Tenemos muchos pensamientos en un dia.
- La TCC dice que cuando una situación ocurre tenemos un pensamiento automático sobre ello porque el trabajo de nuestro cerebro es pensar. Este pensamiento impacta nuestro estado de ánimo a través de cómo responde nuestro cuerpo físicamente y cómo nos comportamos.
- Utiliza la autoconversación para reducir la ansiedad
- Cambia tu discurso negativo a algo positivo cambia



Use a Cognitive Approach

- 1) Is my thinking...**
 - **HELPING ?**
 - **or HURTING?**

- 2) Will this matter...**
 - **tomorrow?**
 - **next month ?**
 - **next year ?**



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Utilizando un enfoque cognitivo

1) ¿Que está haciendo el pensamiento?

- ¿está AYUDANDO?
- ¿o LASTIMANDO?

1) ¿Importará esto...

- ¿mañana?
- ¿el mes que viene?
- ¿el año que viene?



Exercise

- Benefits: it distracts us from worries, the brain releases endorphins that make us feel good when we exercise. There are physical body changes from exercise as well.
- Helps by getting rid of the negative emotions and from our body in order to enter a more relaxed, calm state to deal with issues.
- Helps us sleep better at night.

Hacer ejercicio

- Beneficios: hacer ejercicio nos distrae de las preocupaciones, y hace que nuestros cerebros produzcan endorfinas que nos hacen sentir bien. También produce cambios físicos del cuerpo.
- Ayuda a deshacerse de las emociones negativas de nuestro cuerpo y entrar en un estado más relajado y tranquilo para enfrentar nuestros problemas.
- Nos ayuda a dormir mejor por la noche

Meditation

- Creates calmness, and a sense of control over life
- improves attention and ability to regulate emotions
- helps to uplift mental health and causes healthy changes in the brain- instead of the brain automatically responding with anxiety it will respond with calmly.

Meditación

- Crea una sensación de paz y de control sobre la vida
- Mejora la atención y la capacidad de regular las emociones
- Ayuda a elevar la salud mental y provoca cambios saludables en el cerebro: en lugar de que el cerebro responda automáticamente con ansiedad, responde con calma

Use Mindfulness

Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment.



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Utiliza Conciencia Plena

La conciencia plena significa mantener conciencia en cada momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y del entorno que nos rodea.

How Mindfulness Works

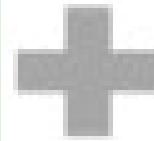
Take a moment to notice your breath as it is in this moment.



Cómo funciona el estado de conciencia plena (mindfulness)

Toma un momento para notar tu respiración en este momento

PRACTICA DE CONCIENCIA PLENA:
atención propósita al momento presente con una actitud receptiva



SENSIBILIZACIÓN:
notar lo que ocurre en uno mismo, en los demás y en el exterior



EMPODERAMIENTO:
la liberación de pensamientos y sentimientos angustiosos y la capacidad de estar más tranquilo y pensar con más claridad para tomar buenas decisiones

Benefits of Mindfulness

- Boost the immune system's ability to fight off illness.
- Improve sleep quality
- Increases Positive emotions
- Reduces physical symptoms of stress
- Increases density of gray matter in the brain linked to learning, memory, emotion regulation and empathy

Beneficios de la Conciencia Plena

- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario para combatir las enfermedades.
- Mejora la calidad del sueño
- Aumenta las emociones positivas
- Reduce los síntomas físicos del estrés
- Aumenta la densidad de la materia gris en el cerebro vinculada al aprendizaje, la memoria, la regulación de las emociones y la empatía

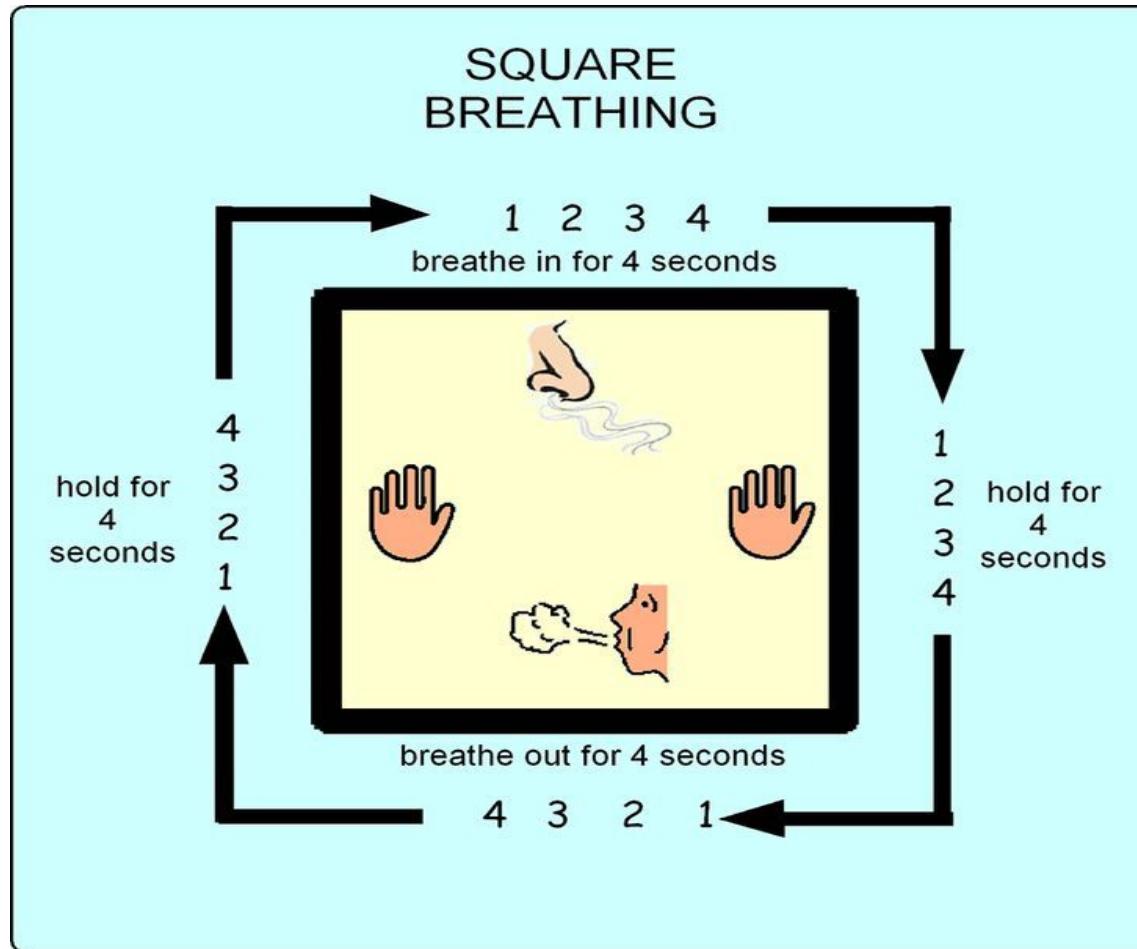
Mindfulness

- Pay close attention to your breathing, especially when you're feeling intense emotions.
- Notice—really notice—what you're sensing in a given moment, the sights, sounds, and smells that ordinarily slip by without reaching your conscious awareness
- Tune into your body's physical sensations, from the water hitting your skin in the shower to the way your body rests in your office chair.

Formas de practicar la conciencia plena

- Presta máxima atención a tu respiración, especialmente cuando sientas emociones intensas.
- Observa -realmente observa- lo que percibes en un momento dado, las imágenes, los sonidos y los olores que normalmente pasan desapercibidos sin llegar a tu conciencia.
- Conéctate a las sensaciones físicas de tu cuerpo, desde el agua que golpea tu piel en la ducha hasta la forma en que tu cuerpo descansa en la silla de la oficina.

Square Breathing

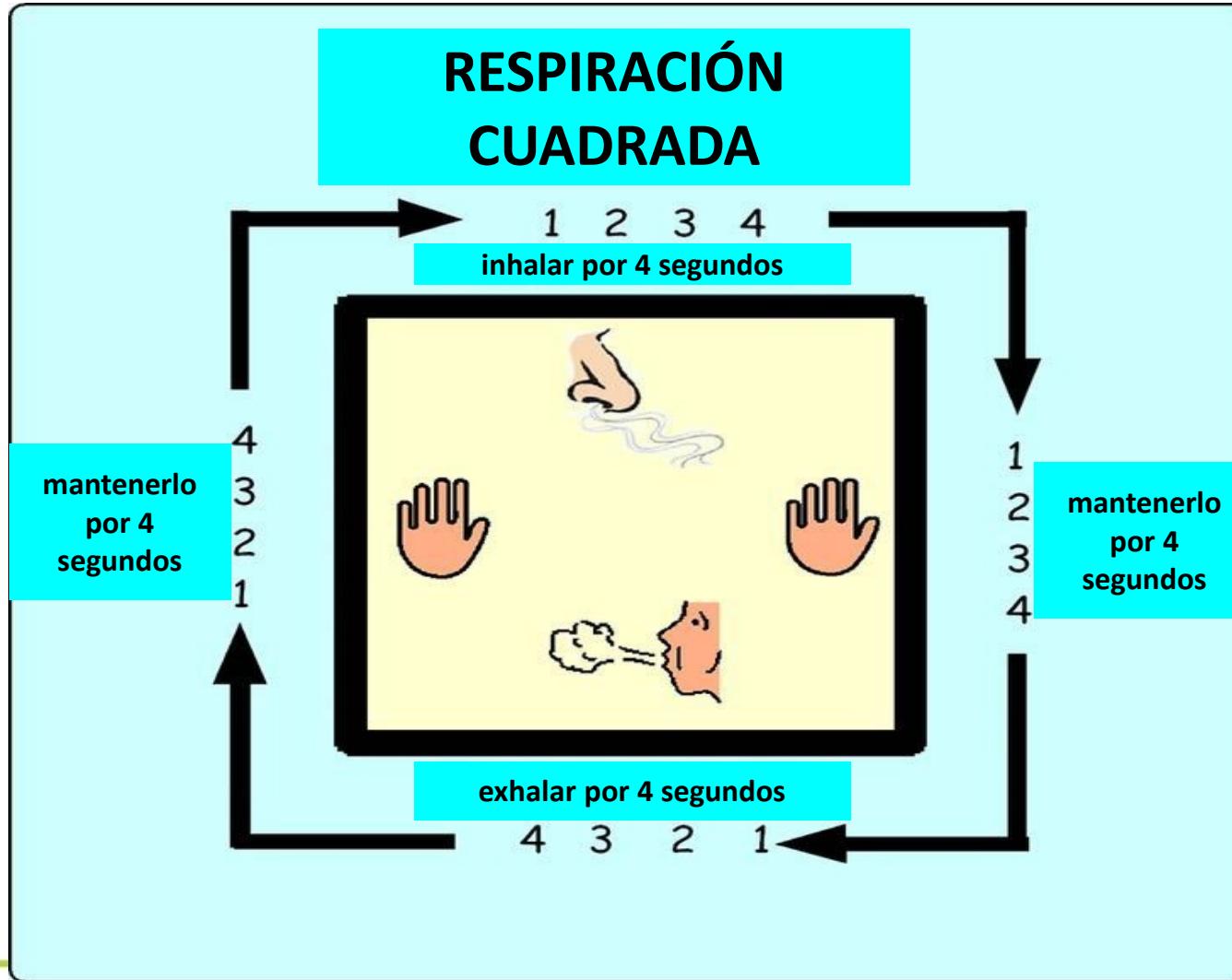


Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Respiración Cuadrada



Community well-being is our sole focus.



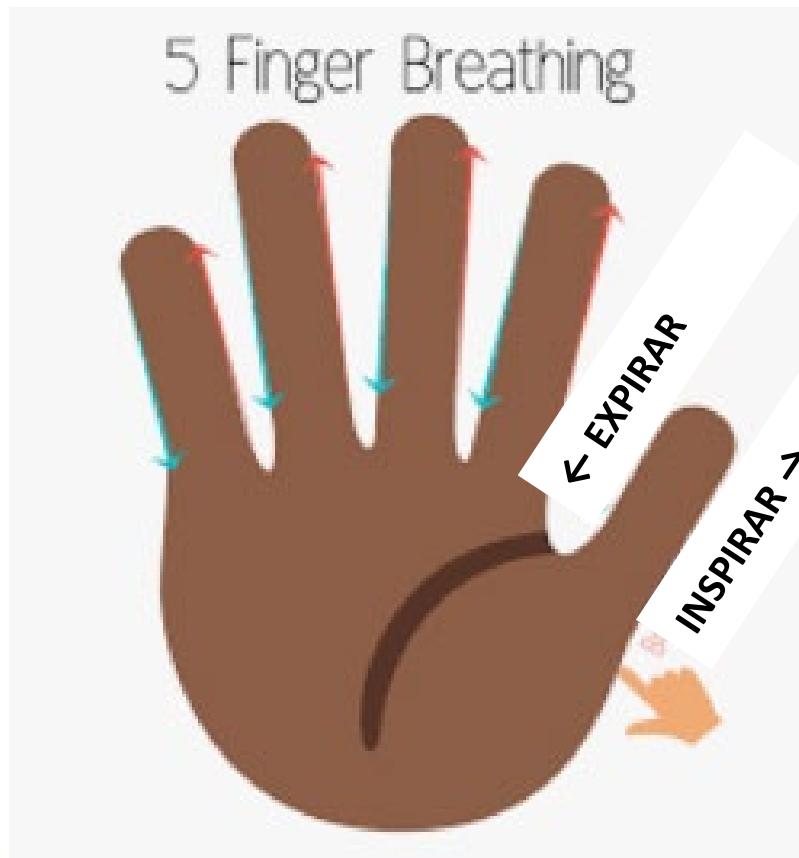
Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Five finger breathing



Community well-being is our sole focus.

Respiración de cinco dedos



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Self Love

- The most important holistic treatment of all
- Laugh: be able to laugh at yourself and with others; increases endorphin levels and decreases stress hormones
- Let go of frustrations
- Do not judge self harshly: don't expect more from yourself than you do others
- Accept your faults – practice makes progress!

Community well-being is our sole focus.

AMOR A SÍ MISMO

- El tratamiento holístico más importante de todos
- Reírse: ser capaz de reírse de uno mismo y con los demás; aumenta los niveles de endorfinas y disminuye las hormonas del estrés
- Dejar ir las frustraciones
- No te juzgues con dureza: no esperes más de ti que de los demás
- Acepta tus defectos: ¡la práctica hace el progreso!

Seeking Help



- You need not face these problems alone and let them overwhelm you
- It is not necessary to suffer.
- Everyone needs help at some point in their life
- There are resources and people who can help you

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Busca ayuda



- No tienes que enfrentar estos problemas solo. No dejes que te agobien.
- No es necesario sufrir.
- Todos necesitamos ayuda en un punto de nuestras vidas.
- Existen recursos y personas que te pueden ayudar.

Windsor-Essex Community Health Centre- Leamington



- FREE services
- Doctors and nurses for physical health concerns
- Social workers and counsellors
- Addiction support workers
- Nutritionist
- Foot care

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Windsor-Essex Community Health Centre- Leamington

- Servicios GRATIS
- Doctores y enfermeras para su salud
- Trabajadores sociales y consejeros
- Trabajadores de apoyo en adicciones
- Nutricionistas
- Cuidado para sus pies



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

FREE HEALTHCARE

Windsor Essex Community Health Centre
Centre de santé communautaire de Windsor-Essex



Our doctor will be coming to you on
Sundays from 1pm-6pm at 33 Princess St.

These are FREE walk-in appointments, you
do not need to call ahead.

Come talk to our doctor about your health
issues for FREE.



www.wechc.org

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

ATENCION MEDICA GRATUITA

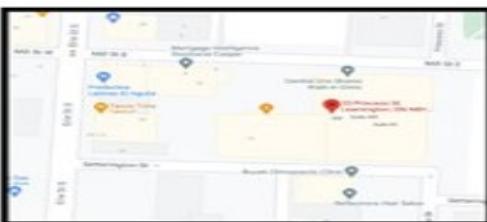
Windsor Essex Community Health Centre
Centre de santé communautaire de Windsor-Essex



Nuestra unidad medica estará disponible para ti
los domingos de 1 p.m. a 6 p.m. en 33 Princess St.

Estará dando citas GRATUITAS y no es necesario
reservar ni que llame con anticipación.

Venga a hablar con nuestro médico sobre sus
necesidades de salud GRATIS



@weCHC_



@weCHC519

www.wechc.org

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Migrant Worker Community Program

Social, cultural, recreational, and communication opportunities



-  Call: 519-325-0876
-  WhatsApp: +1-519-999-6277
-  Follow their Facebook page:
search/click: '[Migrant Worker\(Community Program\)](#)'
-  Follow their YouTube channel:
search/click: '[Migrant Worker Community Program](#)'

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Programa Comunitario para el Trabajador Migrante



-  Llama al: 519-325-0876
-  WhatsApp: +1-519-999-6277
-  Sigue nuestra página de Facebook:
haz clic aquí: ['Migrant Worker\(Community Program\)'](#)
-  Sigue nuestra página de Youtube:
haz clic aquí: ['Migrant Worker\(Community Program\)'](#)

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Community Crisis Centre



- 24 hour Crisis Telephone Line
519.973.4435
- Walk-in Service
744 Ouellette Ave. Windsor Ontario
8:00 a.m. to 8:00 p.m. 7 days/week
- Follow-up crisis counselling and referrals

Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Community Crisis Centre

- Línea telefónica en caso de crisis, las 24 horas
519.973.4435
- Servicio sin cita previa
744 Ouellette Ave. Windsor Ontario
8:00 a.m. a 8:00 p.m. 7 días / semana
- Asesoramiento y seguimiento en caso de crisis



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County



HubConnect App

- Download the HubConnect App on your smart phone
- Information about local resources for healthcare, food, community events, health and safety etc
- Specific to migrant workers and temporary foreign workers



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

HubConnect App



- Baja la HubConnect App en tu telefono
- Informacion sobre recursos de salud, comida, eventos de comunidad y seguridad.
- Informacion especifica sobre trabajadores inmigrantes y extranjeros.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County



Your consulate **respects all people** regardless gender identity, sexual orientation, age, religion, physical appearance, socioeconomic status, immigration status, ethnic origin or disability.

Welcome!



SRE



DOWNLOAD THE APP
MICONSUMEX



For more information call
the following number
520 623 7874



Canadian Mental Health Association
Windsor-Essex County



En tu consulado **se respeta a todas las personas**
sin importar su sexo, identidad de género, orientación sexual,
edad, religión, apariencia física, estatus socioeconómico,
situación migratoria, origen étnico o discapacidad.

¡Visítanos!



SRE

SECRETARÍA DE
RELACIONES
EXTERIORES



DESCARGA LA APP
MICONSUMEX

Consulado de México en Leamington
350 Highway 77, Leamington Ontario, N8H 3V5, Canadá
Teléfono: 1 519 325 1460
Teléfono de emergencia: 519 324 1481 (marcación local)
+1 519 324 1481 (marcación internacional)



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Canadian Mental health Association – WECB: Workplace outreach worker

- Available on-site at various workplaces
- Provide information and referral to resources
- One-on-one confidential counselling
- Mental health and well-being workshops



CONTACT: Carrie Davis
cdavis@cmha-wecb.on.ca
519-982-6013



Community well-being is our sole focus.



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County

Asociación Canadiense de Salud Mental - WECB: alcance en el lugar de trabajo

Sole Focus
Project

- Disponible en varios lugares de trabajo
- Proporciona información y referencias.
- Asesoramiento de apoyo confidencial uno a uno
- Talleres de salud mental y bienestar



CONTACT: Carrie Davis

cdavis@cmha-wecb.on.ca

519-982-6013



Canadian Mental
Health Association
Windsor-Essex County



**Canadian Mental
Health Association**
Windsor-Essex County

Community well-being is our sole focus.

Thank you!

-  <https://windsoressex.cmha.ca/>
-  Canadian Mental Health Association - Windsor
-  @cmhawecb
-  @cmhawecb
-  @cmhawecb

Supported by:





Help us out!

www.surveymonkey.com/r/CMHAWECB

