

Hilda Mirtha Moreno Machacuay

ESPAÑOL

Gracias por el apoyo del programa de salud y bienestar. Estas clases me beneficiaron para aprender habilidades para sobreponerme ante una depresión, ansiedad y otros. Estoy agradecida de saber como manejar momentos difíciles que se me presentan en el día a día por pido que apoyen a este programa para tener una Salud mental sana. Gracias

ENGLISH

Thank you for supporting the Latino Health Initiative. These classes helped me learn the skills to overcome depression, anxiety and other issues. I am grateful that I now know how to handle difficult moments that come my way on a daily basis, so I ask you to support this program to continue to ensure a good mental health. Thank you