



# PEDIR AYUDA ES PODEROSO

## Servicios de consejería gratuitos

El equipo de Consejería y Servicios de Bienestar de YMCA está formado de profesionales licenciados y pre-licenciados dedicados a ayudarte en el camino a sanar. Nuestro equipo diverso en cultura incluye consejeros que se especializan en una variedad de enfoques basados en evidencia. Nuestra meta es proveer un ambiente seguro de apoyo incondicional, entendimiento y compasión.

Desde ansiedad y depresión a trauma y trastorno de estrés postraumático nuestros consejeros están preparados para ayudar en el camino hacia la recuperación. Estamos apasionados en proveer cuidado exhaustivo de calidad. Si usted o alguien que usted conoce se beneficiaría de nuestros servicios, por favor no dude en contactarnos. ¡Recuerde que pedir ayuda en poderoso!

### Consejeros están disponible por cita solamente:

Lunes-Jueves • 9:00 am-8:00pm

Viernes • 9:00am-4:00pm

Sábado • 9:00 am-1:00 pm

Favor de llamar 210-796-3732 o tome el código debajo para agendar una consulta.



## Cuando USTED esté listo, NOSOTROS aquí estamos.

### Servicios gratuitos

Los consejeros de la YMCA brindan servicios para las edades de 12 a 19 años y sus familias.

- Consejería de parejas y matrimonio
- Consejería individual y en grupos
- Problemas entre padres e hijos
- Consejería familiar
- Consejería para los de la tercera edad
- Consejería multicultural
- Como lidiar con sentimientos de depresión y/o ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Consejería y apoyo para lidiar con pérdidas
- Divorcios
- Trauma
- Telesalud disponible (servicios virtuales)

### Ubicaciones:

- **Davis - Scott Family YMCA** • 1213 Iowa, SA, TX 78203
- **Harvey E. Najim Family YMCA** • 3122 Roosevelt Ave., SA, TX 78214
- **Walzem Family YMCA** • 5538 Walzem Rd, SA, TX 7828
- **Westside Family YMCA** 2900 Ruiz St., SA, TX 78228
- **Y Living Center** • 835 W. Southcross Blvd, SA, TX 78211



**METROPOLITAN HEALTH DISTRICT**

Además de nuestros servicios de consejería, nosotros ofrecemos grupos de apoyo, talleres, seminarios, y eventos especiales diseñados en ayudar a las personas aprender sobre salud mental y desarrollar estrategias efectivas para lidiar con problemas.