

# Partners in Wellbeing

**Este es un servicio gratuito que ofrece apoyo individual a ciudadanos que viven en Victoria mayores de 16 años. Los individuos recibirán apoyo para mejorar su bienestar mental, desarrollar estrategias y recibir el apoyo emocional necesario.**



## Tenga un mejor entendimiento de cuál es el problema que lo aqueja.

Encuentre el motivo que le está causando estrés o ansiedad, e identifique pensamientos, sentimientos y experiencias que resultan de ellos.

## Encuentre formas de control

Desarrolle formas de manejar el estrés y la ansiedad y mejore su bienestar y resiliencia mental.



## Apoyo para seguir adelante

Identifique las personas en su vida que pueden proveerle apoyo, servicios y otros recursos que puedan asistir en momentos difíciles.

## Manténgase conectado

El programa ofrece contacto regular para proporcionarle apoyo emocional y asistencia práctica con las estrategias identificadas para manejar su estrés y ansiedad y mejorar su bienestar mental.



## Apoyo a las pequeñas empresas

Si es usted propietario de una pequeña empresa, puede recibir apoyo especializado confidencial que incluye asesoramiento empresarial y financiero.

## Enlace con otros servicios

Partners in Wellbeing (Socios para el bienestar) puede ayudarle a usted o a alguien que conozca a acceder a los servicios de Mental Health and Wellbeing Local (Servicio local de salud mental y bienestar) y Mental Health and Wellbeing Hub (Centro de salud mental y bienestar) de su región.



Todos los ciudadanos de Victoria de todas las edades disponen de ayuda y apoyo gratuitos. También se ofrece apoyo a familiares, amigos y cuidadores de personas con problemas de salud mental.



## mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local (Servicio local de salud mental y bienestar) es un servicio gratuito que ayuda a los ciudadanos de Victoria mayores de 26 años a obtener apoyo para la salud mental y el bienestar más cerca de casa.

Para más información, escanee el código QR para visitar nuestro sitio web o utilice nuestro [chat en vivo](#) para hablar directamente con nosotros



De lunes a viernes: de 9:00 a 20:00

Sábado: de 9:00 a 17:00

Cerrado domingos y días festivos

**Llame al 1300 375 330 para empezar.**

[www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

## Servicio de intérpretes y traducciones

Si necesita ayuda para comprender esta información, llame al 1300 375 330.



Reconocemos a los custodios tradicionales de la tierra en la que trabajamos y presentamos nuestros respetos a los Ancianos pasados, presentes y emergentes.

