

Condado de Los Ángeles: Headspace App

Para ayudarle a navegar estos complicados momentos, Headspace App se ha asociado con el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles con la intención de brindar apoyo y recursos durante este momento tan difícil.

Regístrate para acceder a meditaciones, así como a ejercicios para dormir y moverse, diseñados para ayudarte a cuidar la mente. Todo este contenido es gratuito durante todo el 2020. Sigue leyendo para explorar un contenido especial creado para LA. Porque, cuando cada uno se cuida, todos mejoramos.

Para obtener más información, visite www.headspace.com/lacounty-es