

# ABRIL 2021

NEWDAWNCNC.COM



**Con toda seguridad, has experimentado los efectos adversos y graves consecuencias del estrés en el día a día.**

**Sumado a ello, las ocupaciones cotidianas y demás responsabilidades de ser padres nos hacen sentir cansados y frustrados...**

**En esta edición de abril en nuestro blog encontrarás valiosos consejos para tener una mejor calidad de vida reduciendo el estrés y mejorando tu salud mental.**

ABRIL



**NEW DAWN**  
COUNSELING & CONSULTING

## NUESTROS VIDEOS DEL MES



**¿Cómo practicamos el cuidado de nosotros mismos, durante un día ocupado?**



**Expectativas realistas.**



**Reglas para el buen comportamiento.**

## COMPASIÓN

En New Dawn nos preocupamos por ti y tu salud mental, es por esto que servimos con un corazón compasivo basado en la empatía.

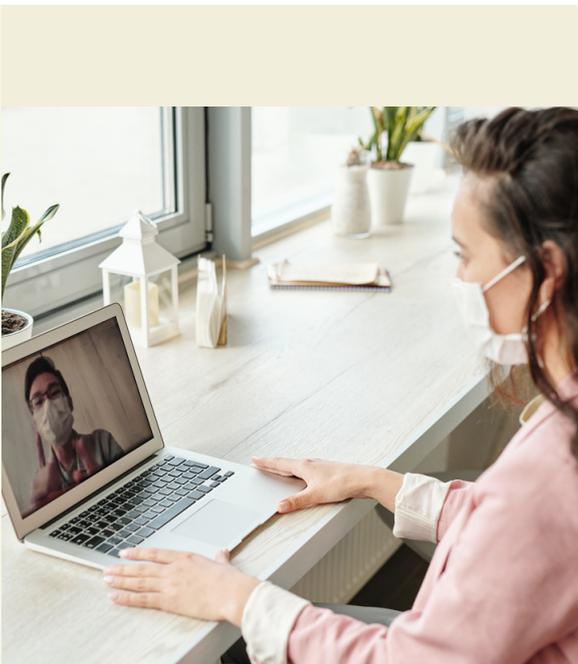
Reconocemos y comprendemos las perspectivas y emociones de nuestros clientes, por esta razón la conexión con cada uno de ellos nos permite tejer lazos de confianza, tomando acciones alineadas a valores y necesidades humanas.

## VALOR DEL MES



## ACTIVIDADES OPERACIONALES ACTUALES

Nuestro equipo de terapeutas y profesionales están para ti, por favor contáctanos al (+1) 805-278-0799, estamos listos para darte la mejor atención a través de nuestros servicios de telesalud.



# ABRIL NUESTRO BLOG

## Gánale la batalla al estrés en tres simples pasos y mejora tu salud mental.

Es común escuchar que la enfermedad del siglo XXI es el estrés. Si bien, y aunque parezca contradictorio, el estrés cumple una función importante en el cuerpo humano. Ante una situación de peligro o amenaza nuestro cuerpo reacciona provocando una aceleración en la respiración y los latidos del corazón, tensión muscular, así como un mayor consumo de energía y oxígeno por parte del cerebro, para preparar al cuerpo ante dicha situación. Sin embargo, el problema está cuando estos síntomas se presentan fuera de una situación de peligro y de modo constante.

En New Dawn nuestros profesionales pueden ayudarte a encontrar rutinas sanas de autocuidado, con estrategias muy fáciles y útiles como: aprender a hacer tiempo para ti mismo, cultivar espacios de crecimiento y relación personal, así como la importancia de crear hábitos saludables en familia para tener un manejo adecuado del estrés en la vida diaria.

No olvides visitar nuestra página web para conocer más acerca de nuestros servicios

[Click aquí](#)



### Citas de telesalud

Agenda tu cita de telesalud [aquí](#)



### Nuestros servicios

Triple P  
EPSDT  
Case Management  
[aquí](#)



### Nuestros profesionales

Conoce a nuestro equipo de New Dawn [aquí](#)



### Nuestro blog

Gánale la batalla al estrés en tres simples pasos y mejora tu salud mental

## ¡CONTÁCTANOS Y SÍGUENOS!

805-278-0799

[www.newdawnncnc.com](http://www.newdawnncnc.com)



[referrals@newdawnncnc.com](mailto:referrals@newdawnncnc.com)



@newdawnncnc



New Dawn  
Counseling and  
Consulting, Inc.



@newdawn\_cnc



@NewDawnCNC