



## — PEARLS —

### *Programa Para Fomentar Vidas Activas y Gratificantes*

**¿Ha perdido interés en actividades del día a día?  
¿Te has sentido triste o sola (o)?**

*Si tiene 60 años o más y respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, hay ayuda.*

*La Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Ventura (VCAAA), en asociación con Ventura County Behavioral Health, ofrece un programa comunitario y de atención de alta calidad sin costo llamado PEARLS.*

*A menudo, las pérdidas que sufrimos a medida que envejecemos y los cambios en la salud física, la estructura social e incluso la independencia pueden provocar sentimientos de soledad, tristeza, frustración, irritabilidad y ansiedad.*

*El programa PEARLS enseña habilidades para manejar estos sentimientos y mejorar la calidad de vida.*

Para obtener más información sobre PEARLS, visite [www.vcaaa.org](http://www.vcaaa.org) o llame al (805) 477-7300. Las consultas también se pueden enviar por correo electrónico a [lois.vcaaa@ventura.org](mailto:lois.vcaaa@ventura.org).



*Hecho posible a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Por sus sigla en inglés MHSA) y Servicios de Salud Mental del Condado de Ventura (por sus siglas en Inglés VCBH).*

*© 2018 University of Washington. All rights reserved. PEARLS and associated logos are trademarks of the University of Washington.*