



headspace

Be Kind to Your Mind

This year has affected all of us in different ways. But there's one thing that keeps San Mateo County strong: a sense of community. That's why HeadSpace and San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services are working together to provide free resources that can help residents weather this storm.

Sign up to access HeadSpace meditations, sleep sounds, and movement exercises designed to help you care for your mind – all free through August 2021 if you live, work or go to school in San Mateo County. Because in times like these, a little support goes a long way.

HeadSpace x San Mateo ← Click here to get started

Manage COVID-19 Stress with HeadSpace
 COVID-19 has impacted everyone, in many different ways, and it's changing. This can lead to feelings of stress, anxiety, and worry. You may feel overwhelmed, sad, or lonely. HeadSpace has resources to help you manage stress, connect or access support, and increase your resilience and coping skills.

You are NOT alone - What you feel is OK

Introducción
 COVID-19 ha afectado a todos de maneras diferentes, y está cambiando. Esto puede conducir a sentimientos de estrés, ansiedad e inquietud. Puedes sentirte abrumado, triste o solo. HeadSpace tiene recursos para ayudarte a manejar el estrés, conectarte o acceder a apoyo y aumentar tu resiliencia y habilidades de afrontamiento.

Meet HeadSpace
 HeadSpace is here for you. Access resources, meditations, sleep sounds, and movement or stretching exercises designed to help you manage stress, connect or access support, and increase your resilience and coping skills. HeadSpace is available in English, Spanish, and Chinese.

GET YOUR ONLINE SUPPORT

Use HeadSpace
 HeadSpace is available on the HeadSpace app or website. You can also access HeadSpace on your phone or computer.

Get Started Now
 HeadSpace is available on the HeadSpace app or website. You can also access HeadSpace on your phone or computer.

**English
Flyer**

Maneja el estrés de COVID-19 con HeadSpace
 COVID-19 ha impactado a todos de maneras diferentes, y está cambiando. Esto puede conducir a sentimientos de estrés, ansiedad e inquietud. Puedes sentirte abrumado, triste o solo. HeadSpace tiene recursos para ayudarte a manejar el estrés, conectarte o acceder a apoyo y aumentar tu resiliencia y habilidades de afrontamiento.

NO ESTAS SOLO - Tus sentimientos son válidos

Introduciendo HeadSpace
 HeadSpace está aquí para ti. Acceso recursos, meditaciones, sonidos para dormir y ejercicios de movimiento o estiramiento diseñados para ayudarte a manejar el estrés, conectarte o acceder a apoyo y aumentar tu resiliencia y habilidades de afrontamiento. HeadSpace está disponible en inglés, español y chino.

¡SÍ APÓYO EN LÍNEA!

Utilice HeadSpace
 HeadSpace está disponible en la aplicación HeadSpace o en el sitio web. También puedes acceder a HeadSpace en tu teléfono o computadora.

Empieza ahora
 HeadSpace está disponible en la aplicación HeadSpace o en el sitio web. También puedes acceder a HeadSpace en tu teléfono o computadora.

**Spanish
Flyer**

