

# Real with Redwood

Mental Health & Wellness – for Real Life  
Salud mental y bienestar para la vida real

## #1 – Free Weekly Resource Delivered by Email Recurso semanal gratuito enviado por correo electrónico

Whether you're navigating your own well-being, supporting a family member, or working on the frontlines of healthcare—this space is for you.

Each week, we share **practical tools, guided resets, and clinician-backed insights** you can use right away to feel more grounded, clear, and steady. Short. Real. Actually helpful.

Our goal is simple: help you prevent burnout, stay effective, and feel more connected—in the work you do and the life you live.

Think of this as your place to reset, recharge, and keep going—one small step at a time.

[Follow this link](#)  
or  
Scan the QR  
code to receive  
this free weekly  
resource



[Siga este enlace](#)  
o  
Escanea el código  
QR para recibir  
este recurso  
semanal gratuito.

Ya sea que estés cuidando tu propio bienestar, apoyando a un familiar o trabajando en la primera línea de la atención médica, este espacio es para ti.

Cada semana, **compartimos herramientas prácticas, ejercicios guiados de recuperación y consejos respaldados por profesionales** que puedes usar de inmediato para sentirte más centrado, lúcido y estable. Breve. Real. Realmente útil.

Nuestro objetivo es simple: ayudarte a prevenir el agotamiento, mantenerte eficaz y sentirte más conectado, tanto en tu trabajo como en tu vida.

## #2 – Not Sure What Therapy Is – How it Can Help? ¿No sabes qué es la terapia? ¿Cómo puede ayudarte?

[Check out our !\[\]\(b4eeff342f60cc7bcd67d869b4fedca2\_img.jpg\) YouTube channel](#)



[Visita nuestro canal de !\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\) YouTube](#)

## #3 – Get Started in Therapy Comience la Terapia

Scan the QR code [or click here](#) to request a call. We'll explain our services and answer your questions. You can decide from there if Redwood is a good fit for you or your teen.



Escanee el código QR o [haga clic aquí](#) para solicitarlo una llamada. Te explicaremos nuestros servicios y responderemos a tus preguntas. Así podrás decidir si Redwood es la opción adecuada para ti o para tu adolescente.

**Medi-Cal HMO • LA Cares • Molina • IEHP**

Real with Redwood is an educational resource. Not a substitute for professional mental health care or emergency services



951-652-2600 | [redwoodcounseling.com](http://redwoodcounseling.com)

