

CLASES DE BIENESTAR 2019-2020

Manejo de su Estado de Ánimo
Descubra cómo cambiar sus pensamientos y acciones para mejorar cómo se siente

Octubre 2 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm	Noviembre 4 <i>Lunes</i> 11:30am-1pm
Diciembre 5 <i>Jueves</i> 3:30-5pm	Enero 7 <i>Martes</i> 8:30-10am

Manejo del Estrés
Comprenda los orígenes del estrés y cómo lidiar con los problemas diarios

Octubre 21 <i>Lunes</i> 9-10:30am	Noviembre 20 <i>Miércoles</i> 2:30-4pm
Diciembre 17 <i>Martes</i> 11:30am-1pm	Enero 23 <i>Jueves</i> 9-10:30am

Enfrentando Preocupaciones y Miedo
Obtenga herramientas para reducir la ansiedad y preocupación

Octubre 10 <i>Jueves</i> 12:30-2pm	Noviembre 12 <i>Martes</i> 3:30-5pm
Diciembre 9 <i>Lunes</i> 10-11:30am	Enero 15 <i>Miércoles</i> 11am-12:30pm

Relajación y Respiración
Aprenda técnicas para estar en el momento presente y relajarse

Octubre 24 <i>Jueves</i> 10-11am	Noviembre 18 <i>Lunes</i> 1-2pm
Diciembre 11 <i>Miércoles</i> 3-4pm	Enero 28 <i>Martes</i> 8:30-9:30am

Dormir Mejor
Duerma mejor cambiando su horario, hábitos y ambiente

Octubre 29 <i>Martes</i> 3-4:30pm	Noviembre 14 <i>Jueves</i> 10-11:30am
Diciembre 16 <i>Lunes</i> 1:30-3pm	Enero 22 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm

Viviendo Bien con Dolor Crónico
Descubra estrategias y herramientas para vivir mejor con dolor crónico

Octubre 16 <i>Miércoles</i> 11am-12:30pm
Enero 13 <i>Lunes</i> 11am-12:30pm

“Tai Chi” Movimientos Lentos
Haga movimientos coordinados lentos centrados en la mente y el cuerpo
Todos los martes 3:30-4pm
Sala de educación #2 piso 2

Como Enfrentar el Duelo
Obtenga herramientas para superar el duelo y las pérdidas emocionales
Noviembre 13
Miércoles 11am-12:30pm

Comer Sano en las Fiestas
Aprenda estrategias para comer sano en la época de fiestas de fin de año
Diciembre 2
Lunes 9:30-11am

Para todos pacientes del Centro Médico de San Mateo y Clínicas

Todas clases (menos Tai Chi) se dan en la SALA CONFERENCIAS PISO 2 en el Centro Médico de San Mateo

¡No se requiere cita!

Con traducción en español

Bebidas y bocadillos serán servidos

Para más información, llamar al (650) 573-2760