

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES DE BIENESTAR PRIMAVERA DE 2022

<https://smchealth.doxy.me/ibh>

Abril		
Enfrentando preocupaciones y miedo <i>miércoles 13</i> 3-4:30pm		Dormir mejor <i>lunes 25</i> 4:30-6pm

Mayo		
Salud femenina <i>martes 10</i> 10-11:30am	Cómo mejorar la organización <i>martes 17</i> 1:30-3pm	Manejo del estrés <i>jueves 26</i> 2:30-4pm

Junio		
Relajación y respiración <i>jueves 9</i> 10:30am-12pm	Superar la procrastinación <i>martes 14</i> 3-4:30pm	Manejo de su estado de ánimo <i>viernes 24</i> 1:30-3pm

Para ver el programa actualizado y más recursos, por favor escanee:



Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando video

Utilice este enlace: <https://smchealth.doxy.me/ibh>

Todas las reuniones se ofrecen en inglés con interpretación en español

Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760