

# SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

## CLASES GRATUITA DE BIENESTAR PRIMAVERA DE 2023

### Marzo

**Enfrentando  
preocupaciones y miedo**  
*lunes 6*  
**9-10:30am**

**Manejo del estrés**  
*viernes 17*  
**8:30-10am**

### Abril

**Viviendo bien con  
dolor crónico**  
*miércoles 5*  
**10:30am-12pm**

**Manejo de su estado  
de ánimo**  
*jueves 13*  
**9:30-11am**

### Mayo

**Salud femenina**  
*lunes 1*  
**3-4:30pm**

**Dormir mejor**  
*martes 16*  
**9-10:30am**

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