

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