SAN MATEO COUNTY HEALTH
SAN MATEO MEDICAL CENTER

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES GRATUITA DE BIENESTAR VERANO DE 2023

https://smchealth.doxy.me/ibh

Junio

Relajación y respiración
jueves 15
1-2:30pm

Manejo de su estado de ánimo
lunes 26
10:30am-12pm

Julio

Enfrentando preocupaciones y miedo
viernes 14
2:30-4pm

Dormir mejor
jueves 27
9:30-11am

Agosto

Manejo del estrés
martes 8
8:30-10am

Cómo enfrentar una perdida
lunes 21
2-3:30pm

Septiembre

Cómo mejorar la organización
martes 5
10-11:30am

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