

## CLASES DE BIENESTAR

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

### Octubre

**Manejo de su  
estado de ánimo**  
*martes 5*  
**2-3:30pm**

**Facing Worries &  
Panic**  
*miércoles 13*  
**10:30am-12pm**

**Dormir mejor**  
*lunes 18*  
**9-10:30am**

### Noviembre

**Relajación y  
respiración**  
*viernes 5*  
**1-:2:30pm**

**Comer sano durante  
el feriado**  
*lunes 15*  
**3:30-5pm**

**Manejo de su  
estado de ánimo**  
*martes 30*  
**3:30-5pm**

### Diciembre

**Cómo enfrentar una pérdida**  
*lunes 13*  
**3-4:30pm**

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