

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES **GRATUITA** DE BIENESTAR OTOÑO DE 2022

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

Octubre

**Manejo de su estado
de ánimo**
martes 4
9:30-11am

**Enfrentando
preocupaciones y miedo**
miércoles 10
10:30am-12pm

Noviembre

Manejo del estrés
viernes 4
2-3:30pm

**Comer sano
durante el feriado**
miércoles 9
1-2:30pm

**Relajación y
respiración**
lunes 28
3-4:30pm

Diciembre

**Cómo mejorar
la organización**
miércoles 7
1:30-3pm

**Comunicación en
las Relaciones**
martes 13
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