

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES DE BIENESTAR

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

Julio			
Manejo del estrés	Relaciones saludables	Relajación y respiración– inglés	Relajación y respiración– español
<i>martes 6</i> 9:30-11am	<i>miércoles 21</i> 4:30-6pm	<i>jueves 22</i> 1:30-2:30pm	<i>jueves 22</i> 3-4pm

Agosto
<p>Cómo mejorar la concentración y la organización</p> <p><i>martes 10</i> 2:30-4pm</p>

Septiembre
<p>Vida después de COVID</p> <p><i>miércoles 29</i> 10:30am-12pm</p>

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