

## CLASE ÚNICA

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

### Junio

**Enfrentando  
Preocupaciones y Miedo**  
*Miércoles 12*  
4:30-6:00pm

**Manejo del Estrés  
(Inglés)**  
*Viernes 28*  
1:00-2:30pm

### Julio

**Relajación y  
Respiración**  
*Martes 9*  
10:00-11:30am

**Manejo de su estado  
de ánimo**  
*Jueves 25*  
10:00-11:30am

### Agosto

**Superar la  
Procrastinación**  
*Jueves 8*  
9:30-11am

**Manejo del Estrés  
(Español)**  
*Miércoles 28*  
1:30-3:00pm

### Grabación

**Dormir Mejor  
Atención Plena y Relajación  
Viviendo a través del COVID**  
24/7



**Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando video**

**Clases únicas usarán este enlace: <https://smchealth.doxy.me/ibh>**

Todas las reuniones se ofrecen en inglés con interpretación en español (excepto Manejo del Estrés)

Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760