

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO CLASES DE BIENESTAR

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

Enero

**Enfrentando
Preocupaciones y Miedo**
jueves 13
2:30-4pm

Dormir mejor
miércoles 19
3:30-5pm

Febrero

Manejo del Estrés
lunes 14
10:30am-12pm

**Manejo de su estado
de ánimo**
jueves 24
1:30-3pm

Marzo

Relajación y respiración
viernes 11
10:30am-12pm

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