

CLASES DE BIENESTAR 2021

Abril

Dormir mejor

martes 13

2:30-4pm

Relajación y Respiración

Viernes 30

10:11:30am

May

**Cómo enfrentar
una perdida**

viernes 14

1-2:30pm

Salud de la Mujer

jueves 27

2-3:30pm

Junio

**Manejo de su
estado de ánimo**

miércoles 9

10:30am-12pm

Cómo dejar de fumar

lunes 14

3-4:30pm

**Comunicación en sus
relaciones**

viernes 25

9-10:30am

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