

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES DE BIENESTAR VERANO DE 2022

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

Julio

**Enfrentando
preocupaciones y miedo**
jueves 13
1-2:30pm

Dormir mejor
miércoles 20
3:30-5pm

Agosto

Dormir mejor
martes 2
9:30-11am

Relajación y respiración
martes 16
2:30-4pm

Septiembre

Manejo del estrés
viernes 2
1:30-3pm

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