

# SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

## CLASES DE BIENESTAR VERANO DE 2022

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

### Julio

**Enfrentando  
preocupaciones y miedo**

*jueves 7*

**1-2:30pm**

**Viviendo bien con  
dolor crónico**

*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