

SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

CLASES **GRATUITA** DE BIENESTAR OTOÑO DE 2022

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

Enero

**Manejo de su estado
de ánimo**
jueves 12
3-4:30pm

Dormir mejor
martes 24
1-2:30pm

Febrero

Relajación y respiración
miércoles 8
2:30-4pm

**Superar la
procrastinación**
jueves 23
10:30am-12pm

Marzo

**Enfrentando
preocupaciones y miedo**
lunes 6
9-10:30am

Manejo del estrés
viernes 17
8:30-10am

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