

Taller de cómo manejar el Estrés y la Ansiedad



Acompáñenos a aprender en el foro sobre cómo manejar el estrés, controlar la ansiedad, reconocer los síntomas de la depresión y cómo encontrar recursos para tener la ayuda adecuada, especialmente en estos días de incertidumbre.

Presentaremos el Documental de Superar –

Un viaje de conciencia, valor y esperanza.

Fecha: viernes, 9 de marzo

Horario: 9:00 – 11:00 am

Lugar: Fairgrove Elementary - Cafeteria
2101 The Pike
Grover Beach, CA 93433

Facilitado por: Erica Ruvalcaba-Heredia, Ed.D.

Para registrarse, por favor de llamar a Rubi Cuevas al (805) 431-2291.

*Se proveerá cuidado de niños (Salón 31).
Se servirán bocadillos.*

