

Educación
y Apoyo
Comunitario

SEMINARIO WEB

Comprensión y Manejo del Estrés: Cuidado Personal en Estos Tiempos

Acompáñanos en este seminario web comunitario
muy importante.

Aprenda técnicas para manejar el estrés
y para mejorar tu salud y bienestar.

JUEVES 24 DE FEBRERO
12:00 MEDIODÍA – 1:30 PM

Regístrate ahora para este evento de
Zoom gratuito.

www.vcbh.org/cuidado-personal



Para recursos de salud mental y bienestar, visite www.SaludSiempreVC.org

Financiamiento brindado por Ventura County Behavioral Health, Ley de Servicios de Salud Mental.