



RESPIRA...

En español

Cómo mantener la tranquilidad en tiempos difíciles.

En esos tiempos difíciles, el autocuidado es de suma importancia. Unase con presentador R Bernal Cruz MSW de RAIN International quien los guiará en cómo reconocer y lidiar con el estrés.

- Cómo reducir el estrés, ansiedad y mantener la calma en el tiempo de Covid-19
- Explorar qué es el estrés y nuestro bienestar emocional
- Aprender los factores de riesgo y cómo protegernos
- Qué es el autocuidado y desarrollar estrategias para afrontar lo.
- Reconocer cuándo es necesario buscar ayuda y que tipos de ayuda



21 DE OCTUBRE



6-7:00pm

DETALLES DEL EVENTO



EN LINEA



GRATIS

INSCRIPCIONES

☎ 503-215-2429



Swindells@Providence.org

Este evento es posible gracias al Providence Childrens Health Foundation y la generosidad de sus donantes.

