

Presenter: Dr. Gina Vanegas,
Psychological Assistant Registration No. 94025700
gvanegasmartinez@calm4kids.org
Supervised by: Dr. Melissa Cordero

CLASE GRATUITA

Cuidando Nuestra Salud en Tiempos de COVID

EN ESTA CLASE APRENDEREMOS ACERCA DE LOS BENEFICIOS QUE TRAE EL MANTENER UNA RUTINA DE AUTOCUIDADO.

TAMBIEN DESARROLLAREMOS UN PLAN DE AUTOCUIDADO, IDENTIFICAREMOS LAS BARRERAS QUE PREVIENEN EL AUTOCUIDADO, Y APRENDEREMOS UNA ESTRATEGIA DE RELAJACION PARA UTILIZAR A DIARIO.



February 3, 2021 / 5 PM - 6 PM

Via zoom

Meeting ID: 822 5331 0871

Passcode: 596876

[https://us02web.zoom.us/j/82253310871?
pwd=UjFRSUPxalhnN3FRNjVFeWhjTnROdz09](https://us02web.zoom.us/j/82253310871?pwd=UjFRSUPxalhnN3FRNjVFeWhjTnROdz09)