

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=UjFRSUpxa1hnN3FRNjVFeWhjTnROdz09](https://us02web.zoom.us/j/82253310871?pwd=UjFRSUpxa1hnN3FRNjVFeWhjTnROdz09)

