

Salud y bienestar mental

Clases y recursos

Cree su rutina diaria de meditación y atención plena (*mindfulness*). Consiga la aplicación Calm hoy mismo.



Calm es una aplicación de uso diario que ayuda a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño a través de la meditación y la atención plena. Tiene recursos para todos: desde meditaciones guiadas hasta programas a cargo de expertos conocidos en todo el mundo, historias para dormir narradas por celebridades, videos sobre movimiento con atención plena y mucho más.



Conozca las clases sobre salud del comportamiento del Departamento de Educación para la Salud disponibles en nuestro sitio web. Para empezar, escanee el código QR (contenido en inglés).



Comprensión de la ansiedad



Reducción del estrés con la atención plena



Caminos hacia el bienestar emocional



Cómo manejar el estrés



Cómo manejar la depresión



Cómo mejorar la calidad del sueño

Departamento de Educación para la Salud

Comuníquese con nosotros por

correo electrónico o teléfono

(415) 833-3450 | SFHealthEd@kp.org

De lun. a vie., de 9 a. m. a 12:30 p. m. |

De 1:30 p. m. a 5 p. m. www.kp.org/sanfrancisco/healthed (en inglés)

