

Manejando Su Estrés

KAISER PERMANENTE • SAN FRANCISCO • HEALTH EDUCATION



Spanish Managing Your Stress Series Manejando Su Estrés

¿Sabía que las emociones, los pensamientos, y los comportamientos pueden afectar su salud? En esta clase aprenderá como reconocer las causas del estrés en su vida y cómo manejar los síntomas y enfermedades relacionadas con el estrés. También aprenderá maneras de relajarse y como desarrollar un estilo de vida saludable para mejor cuidarse y disfrutar más de la vida.

En esta clase de seis sesiones, aprenderá a:

- Combatir la fatiga y la frustración.
- Manejar los síntomas del estrés.
- Comunicarse mejor con sus proveedores de salud, familiares, y amistades.

Fechas y Tiempos:

Llame al departamento de la educación de salud para el horario.

Cargos:

No hay cargos para los miembros de Kaiser Permanente.

Para registrarse para esta clase, por favor llame al departamento de la educación de salud al 415-833-3450 o mande correo electrónico a sfhealthed@kp.org

Your Online Tools

A Shortcut to a better life

My Doctor Online kp.org/mydoctor

- Choose and email your doctor
- Get online programs, videos, and recommended information from your doctor

Podcasts- kp.org/listen

- Stress Management
- Sleep
- Panic Attack and Anxiety
- Relaxation and Wellness
- Self Confidence

Interactive Program

kp.org/healthylifestyles

- REDUCING STRESS a personalized assessments and tailored program for your needs



Visit the Health Education Center

2241 Geary Blvd, SF, CA 94115 or

1600 Owens St., SF, CA 94158

Call (415) 833-3450

Hours: Monday - Friday 9 a.m. – 5 p.m.

SFHealthEd@kp.org

kp.org/sanfrancisco/healthed