

Programas de salud y bienestar emocional en línea



Departamento de Educación y Promoción de la Salud, *Promotores de una vida sana* San Francisco

Clases gratuitas, para miembros de Kaiser Permanente. Instrucciones por seguir después que se inscriba

Clases en inglés, con servicios de intérprete

Bienestar emocional (1 sesión) *Disponible en español*
La clase le ayudará a reconocer los síntomas de ansiedad, depresión y el estrés.

Control de la depresión (4 sesiones)
La depresión es común, real y tratable. Aprenderá cómo manejar los síntomas y técnicas de relajación.

Comprendiendo la ansiedad (4 sesiones)
Entérese cómo las emociones y pensamientos afectan la salud; aprenda maneras de reducir la ansiedad y mejorar su bienestar.

Mejorando su estrés (4 sesiones)
Aprenda a identificar de dónde proviene el estrés en su vida, a controlar los síntomas y formar hábitos sanos.

Comunicación entre parejas (4 sesiones) *Disponible en español* La base de una buena relación es la comunicación. Aprenda maneras de hablar de temas difíciles, reducir la actitud defensiva y entender la perspectiva del otro.

Mejorando el sueño (4 sesiones) *Disponible en español*
Comprenda cómo los hábitos nocturnos y formas de pensar afectan el sueño y cómo cambiarlos.

Nueva característica!

Ahora puedes reservar por tu cuenta las siguientes clases en línea:

- Serie de comunicación en pareja
- Bienestar emocional Serie sobre cómo mejorar el sueño
- Mejorar la serie del sueño
- Serie de manejo del estrés



Su salud en línea Enlaces rápidos en kp.org



kp.org/saludmental
Entendiendo la salud mental

kp.org/appsautocuidado
Aplicaciones para ayudar a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mucho más.

kpdoc.org/wellnesscoachingspanol
Asesoramiento para el bienestar: 866-251-4514

bit.ly/kpcouplescommunicationspCo
Comunicación de la pareja:
Instrucciones de cuidado

Programa autoguiado Introducción al insomnio en línea

Program Qumu:

Escanear o hacer clic aquí



Departamento de Educación y Promoción de la Salud

Promotores de una vida sana
San Francisco

Visite los siguientes enlaces para un acceso rápido y sencillo de los programas de salud. Haga clic en Spanish: Salud Emocional una vez que entre en el sitio web.

- bit.ly/EmotionalHealthandWellness•bit.ly/EmotionalHealthResources

Para más información en español, visite los siguientes sitios en línea

- kpdoc.org/whatisanxietyespanol•kpdoc.org/sleepwellespanol
- **Clases y recursos para una vida saludable*** Disponible en línea
kp.org/southernalamedacounty/healtheducation

Ubicaciones

Nuestros centros están abiertos de 9 a.m. a 5 p.m.

Centro para una Vida Sana de San Francisco

*2241 Geary Blvd. San Francisco CA
1600 Owens St. San Francisco CA*

**El costo de las clases está sujeto a cambios y depende de su cobertura (EOC)
para corroborar los servicios cubiertos por su plan.*