



# EL PROGRAMA MENTE SANA, VIDA SANA\* PRESENTA:

## UNA PLÁTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL: COMO REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

**Miércoles 6 de marzo 2019**

Exámenes de Salud: 4:30-5:00pm Plática: 5:00-6:00pm



Consulado General de México, Sacramento:  
2093 Arena Blvd. Sacramento, CA 95834



### ***En esta plática usted aprenderá a:***

- Dejar ir pensamientos que contribuyen al sufrimiento emocional.
- Mantenerse presente en el “aquí y ahora”, participando plenamente en la vida.
- Desarrollar estrategias para superar situaciones de crisis.

***Adicionalmente, tendrá la oportunidad de compartir que temas le interesan para sesiones futuras.***

\*Mente Sana, Vida Sana forma parte del Proyecto para Reducir Desigualdades de California (CRDP, siglas en inglés), el cual es financiado por La Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA o Proposición 63).

***Para inscribirse llame a la Ventanilla de Salud: (916)329-3502***