

# ALA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL



Martha se siente cansada, frustrada, irritada y por si fuera poco se ve enferma....

**¿Te suena familiar? Si es así, esta plática es para ti...**

Objetivos:

- El participante descubrirá porque es importante el cuidado de él mismo y las consecuencias que tiene no hacerlo.
- El participante conocerá las emociones básicas que son vitales para tener una mejor calidad de vida.
- El participante adquirirá herramientas que le ayudarán a mantenerse física y mentalmente saludable

¡ÚNETE A NOSOTROS!

**21 DE OCTUBRE DE 2020 A LAS 5: 00-7: 00 p.m.**

Registrarse aquí

<https://bit.ly/SelfCare>



## Datos de contacto

Helen Neri

Ph: 916-978-6621

(dejar un mensaje de voz)

Email:

[hneri@altaregional.org](mailto:hneri@altaregional.org)