

En busca de **LA FORTALEZA**

Para personas entre 26-59 años

¡REGÍSTRESE-ES GRATIS!



Aprenda nuevas habilidades

- Aprenda maneras de distanciarse del dolor emocional
- Identifique maneras para navegar momentos provocativos o en los que los sentimientos son abrumadores
- Practique maneras de vivir en el presente al encontrar maneras nuevas de hacer frente



Sesiones en grupo

- En persona o virtual
- Grupo de 8 semanas que se juntan por 1 hora a la semana
- Grupo pequeños



Al completar

- Reciba una tarjeta de regalo de 20\$
- Reciba un certificado de asistencia



¡ASIENTOS LIMITADOS - REGÍSTRESE HOY!
LLAME O ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA RESERVAR SU LUGAR.



951-955-3448



PEI@RUHEALTH.ORG



<https://www.ruhealth.org/behavioral-health/prevention-early-intervention>

