

La Mente Importa



Un programa para ayudar a las personas a superar experiencias negativas que afectan el bienestar y aumentar la conciencia sobre el trauma.

Cada Jueves de 10am-12pm

- 9/11/25: Auto-Calmarse
- 9/18/25: Descubriendo las Emociones
- 9/25/25: La Diferencia entre Emoción y Pensamiento
- 10/02/25: La Rueda de la Consciencia
- 10/09/25: Compasión para el Cerebro Secuestrado
- 10/16/25: Primeros Auxilios de Salud Mental (REDES)
- 10/23/25: Signos y Sintomas tempranos y de empeoramiento
- 10/30/25: Situaciones de Crisis

Centro de Bienestar y Actividades Lawndale
4161 Manhattan Beach Blvd
Lawndale, CA 90260

Para mas información: (310) 514-5483 o Lucia.flores@providence.org