

PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL PARA JÓVENES

Práctica de bienestar mental de 30 días, paquete de extensión



CONSULTA LOS NUEVOS RECURSOS DIARIOS GRATUITOS QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TU SALUD MENTAL Y A OBTENER APOYO CUANDO LO NECESITES

Utiliza estas herramientas para sentar las bases de la fortaleza y el equilibrio mental: la constancia, no la intensidad, ¡es lo que marca la diferencia

Visita bit.ly/BHS_MWC para ver los materiales de práctica y obtener más información.



LIVE WELL
SAN DIEGO