

Camino Hacia El Bienestar

TEMAS DE DISCUSION

- **Sintomas de depresion y ansiedad**
- **Que causa los ataques de ansiedad y depresión**
- **Como controlar un ataque de ansiedad**
- **Identificar pensamientos distorsionados.**



¿Cuándo?:

Lunes 23 de Enero - 12 semanas

Se proporcionarán aperitivos

¿Horario?: 6:00 pm a 7:30 pm

**¿Donde? Lighthouse Family & FRC
427 A. Street, Suite 400
Lincoln, CA 95648**

**Para mas información, habla con
Ronaldo Majano MFTI # 86711
(916) 645-1329 supervised by Kathy
Steenberg LCSW# 21712**

**Para inscribirse en este grupo,
por favor de completar la siguiente información:**

Nombre _____ **Fecha de Nacimiento** _____

Domicilio _____ **Número de Teléfono** _____

Camino Hacia El Bienestar – Ron Majano