

# Clases de bienestar

## Cuidando su Salud Mental



**Clases virtual sin costo.** Está invitado a participar en nuestra próxima clase de educación para la salud sobre el tema de la salud mental titulado como "Cuidando su Salud Mental". Esta clase se ofrecerá por teléfono y repasará los muchos factores que pueden afectar nuestro estado de salud mental y bienestar. Analizaremos los recursos y herramientas disponibles para ayudarnos a afrontar la pérdida, controlar el estrés y construir un sistema de apoyo saludable y resiliencia.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 580-6094**, 8:30 a.m. – 5 p.m.,  
lunes a viernes

**Para mas información,  
llame a Atención al cliente:**

Miembros de Medi-Cal del condado  
de Los Ángeles  
**(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. – 6 p.m.,  
lunes a viernes

Miembros de Medi-Cal del condado  
de San Diego  
**(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. – 6 p.m.,  
lunes a viernes

**Acompáñenos:**

Miercoles, 22 de mayo 2024 a las 2:00 p.m.

Para conectarse por teléfono (solo audio, sin computadora):

1. Llame al (323) 433-2078
2. Ingrese el código 210 084 50 y oprima # (signo de número).

Medi\_23\_086\_LS\_IA032823\_SP

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-VWC\_0323