



# Recursos para la Salud Mental y Bienestar



## Clases Virtuales

Puede inscribirse en línea seleccionando el enlace de registro a continuación. Todas las clases virtuales están disponibles sin costo para la comunidad de Kaiser Permanente y se imparten en la hora del Pacífico (PT).



<https://webinars.on24.com/fehbp/clasesenespanol>

## Recursos de Autocuidado

Una serie de videos informativos en inglés y recursos de apoyo que brindan herramientas de cuidado personal para mejorar la calidad de su vida diaria.

Visite el sitio web de Salud Mental y Bienestar:  
<https://k-p.li/3JImS1I> para más información.