



HEALTHY LIFESTYLE

KAISER PERMANENTE HEALTH EDUCATION | GROUP CLASSES | SANTA ROSA

EMOTIONAL WELLNESS 2024

HORARIO DE CLASES: MARZO - JUNIO 2024

| CLASE | FORMATO | DÍA | FECHA | HORA | PARA REGISTRARSE | COSTO |
|--|-------------------|---------|-------------|-------------|--|--|
| COMUNICACIÓN DE PAREJAS El alma de una relación sana es una buena comunicación. Aprenda a plantear temas difíciles, a reducir la actitud defensiva y a comprender el punto de vista del otro. Esta serie está diseñada específicamente para parejas que mantienen una relación firme. 4 sesiones | EN LÍNEA | Jue | 6/6/24 | 6:00p-8:00p | Clase EN LÍNEA : Visite kpdoc.org/classes o llame (707) 393-4167 <i>Otros horarios y fechas disponibles</i> <i>Disponible en español</i> | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| BIENESTAR EMOCIONAL Sus pensamientos y emociones pueden afectar su bienestar físico. En esta clase le ayudaremos a identificar sus fuentes de estrés y aprenderá técnicas sencillas que le ayudarán a relajarse, controlar la ansiedad y disminuir la depresión. También exploraremos una variedad de otros recursos para ayudarle a sentirse mejor y prosperar. 1 sesión | EN PERSONA | Jue | 3/14/24 | 6:00p-8:30p | Clase EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN PERSONA | Jue | 4/18/24 | 6:00p-8:30p | | |
| | EN PERSONA | Jue | 5/9/24 | 6:00p-8:30p | | |
| | EN PERSONA | Jue | 6/13/24 | 6:00p-8:30p | | |
| | EN LÍNEA | Mier | 3/6/24 | 1:00p-3:30p | Clase EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame al (707) 393-4167 <i>Otros horarios y fechas disponibles</i> <i>Disponible en español</i> | |
| | EN LÍNEA | Jue | 3/21/24 | 6:00p-8:30p | | |
| | EN LÍNEA | Lun | 4/1/24 | 1:00p-3:30p | | |
| | EN LÍNEA | Mier | 5/1/24 | 1:00p-3:30p | | |
| EN LÍNEA | Mier | 5/15/24 | 6:00p-8:30p | | | |
| EN LÍNEA | Lun | 6/3/24 | 1:00p-3:30p | | | |

MEJORE EL SUEÑO

¿Quiere conciliar el sueño más rápido? Mejore la cantidad y la calidad de sueño. Aprenda cómo los hábitos nocturnos y los patrones de pensamiento afectan su sueño y cómo cambiar ambos. Esta clase en línea no hace referencia a las afecciones médicas que interfieren con el sueño.
4 sesiones

EN LÍNEA

Jue

3/28/24

10:30a-12:30p

EN LÍNEA

Jue

5/16/24

6:00p-8:00p

Clase EN LÍNEA:

Visite kpdoc.org/classes
o llame al
(707) 393-4167

*Otros horarios y fechas
disponibles*

Disponible en español

SIN COSTO

para
miembros
de Kaiser

CONTROLE LA IRA

Cuando la ira causa problemas con la familia, los amigos o los colegas, podemos ayudar. Aprenda a identificar lo que provoca la ira, desarrolle habilidades de comunicación y practique nuevas formas de responder. Esta serie es de carácter educativo y no satisface los requerimientos de tratamiento ordenado por un tribunal.
6 sesiones

EN LÍNEA

Lun

6/3/24

6:00p-8:00p

Clase EN LÍNEA:

Llame al
(707) 393-4167

COSTO \$70

para
miembros
de Kaiser

CONTROLE LA DEPRESIÓN

La depresión es común, real y tratable. Al finalizar esta clase, comprenderá el "ciclo de la depresión": la interrelación de pensamientos, sentimientos y comportamientos. Aprenderá habilidades para controlar los estados de ánimo, como el ejercicio, el sueño, la práctica regular de la relajación, las habilidades cognitivas y la planificación de actividades . También desarrollará un plan para prevenir futuras recaídas en la depresión.
5 sesiones

EN PERSONA**Jue****5/9/24****10:30a-12:30p**

EN LÍNEA

Jue

3/14/24

6:00p-8:00p

Clase EN PERSONA:

**Llame al
(707) 393-4167**

Clase EN LÍNEA:

**Llame al
(707) 393-4167**

Otros horarios y fechas disponibles

Disponible en español

SIN COSTO

para miembros de Kaiser

CONTROL DEL ESTRÉS

Las emociones, los pensamientos y los comportamientos pueden afectar su salud. Es esta serie aprenderá a reconocer las fuentes de estrés en su vida y a controlar los síntomas y enfermedades relacionados con el estrés. También aprenderá formas de relajarse y desarrollar hábitos de vida saludables para cuidarse mejor y disfrutar más de la vida.
5 sesiones

EN PERSONA**Mier****6/12/24****10:30a-12:30p**

EN LÍNEA

Mier

3/13/24

1:00p-3:00p

EN LÍNEA

Mier

4/10/24

6:00p-8:00p

EN LÍNEA

Mier

5/8/24

6:00p-8:00p

Clase EN PERSONA:

**Llame al
(707) 393-4167**

Clase EN LÍNEA:

**Visite [kpdoc.org/classes](https://www.kpdoc.org/classes)
o llame al
(707) 393-4167**

Otros horarios y fechas disponibles

Disponible en español

SIN COSTO

para miembros de Kaiser

| | | | | | | |
|---|-------------------|------------|----------------|--------------------|--|--|
| REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA Una mente y un espíritu sanos son poderosas herramientas curativas para el cuerpo. Aprenda prácticas de meditación de atención plena y movimiento suave que pueden ayudarle a controlar el estrés, el dolor crónico, la enfermedad, la ansiedad y la depresión. Esta serie incluye un retiro de medio día un sábado. 6 sesiones + retiro | EN PERSONA | Mar | 4/2/24 | 6:00p-8:30p | Clase EN PERSONA: Llame al (707) 393-4167 | COSTO \$35 para miembros de Kaiser |
| | EN LÍNEA | Mar | 6/25/24 | 6:00p-8:00p | Clase EN LÍNEA : Llame al (707) 393-4167 | COSTO\$100 para miembros de Kaiser |
| MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA - CLASE SIN REGISTRO PREVIO La meditación de atención plena puede ser útil para lidiar con el estrés, la ansiedad, el dolor crónico, la hipertensión, la depresión, la dificultad para dormir y otros problemas de salud. Esta sesión está diseñada para ayudar a quienes han asistido a la serie Reducción de Estrés Basado en Atención Plena y también es adecuada para principiantes. Cada sesión comienza con una introducción, seguida de 30 minutos de meditación guiada sentada o reclinada y finaliza compartiendo reflexiones y experiencias. 1 sesión | EN LÍNEA | Jue | 3/7/24 | 7:00p-8:00p | Clase EN LÍNEA : Llame al (707) 393-4167 | SIN COSTO para miembros de Kaiser |
| | EN LÍNEA | Jue | 4/4/24 | 7:00p-8:00p | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 5/2/24 | 7:00p-8:00p | | |
| | EN LÍNEA | Jue | 6/6/24 | 7:00p-8:00p | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>TAI CHI</p> <p>Mejore su salud y bienestar general con las suaves pero poderosas prácticas ancestrales chinas de Tai Chi adaptado y Qigong (chi-gung). Aprenderá una serie de movimientos suaves y elegantes que, practicados con regularidad, pueden reducir el estrés o el dolor, favorecer la circulación y la flexibilidad y mejorar la fuerza y el equilibrio, lo que puede ayudarle a prevenir caídas. En esta clase también se incluyen prácticas de auto masaje, auto acupresión, respiración, atención centrada, visualización y meditación.</p> <p>4 sesiones</p> | <p>EN LÍNEA</p> <p>EN LÍNEA</p> <p>EN LÍNEA</p> <p>EN LÍNEA</p> | <p>Jue</p> <p>Jue</p> <p>Jue</p> <p>Jue</p> | <p>3/7/24</p> <p>4/2/24</p> <p>5/7/24</p> <p>6/6/24</p> | <p>9:00a-10:00a</p> <p>4:00p-5:00p</p> <p>4:00p-5:00p</p> <p>9:00a-10:00a</p> | <p>Clase EN LÍNEA: Llame al (707) 393-4167</p> | <p>SIN COSTO para miembros de Kaiser</p> |
| <p>ENTIENDA LA ANSIEDAD</p> <p>Aprenda a identificar lo que activa la ansiedad, así como las formas de controlar los síntomas. Le ayudaremos a explorar sus pensamientos y a aprender a acercarse a lo que teme en lugar de evitarlo. También aprenderá técnicas para relajarse, reducir su respuesta a los provocadores y abordar su ansiedad con atención plena.</p> <p>4 sesiones</p> | <p>EN LÍNEA</p> <p>EN LÍNEA</p> <p>EN LÍNEA</p> | <p>Mar</p> <p>Mier</p> <p>Mar</p> | <p>4/2/24</p> <p>5/8/24</p> <p>6/4/24</p> | <p>6:00p-8:00p</p> <p>6:00p-8:00p</p> <p>6:00p-8:00p</p> | <p>Clase EN LÍNEA: Llame al (707) 393-4167</p> <p><i>Otros horarios y fechas disponibles</i></p> <p><i>Disponible en español</i></p> | <p>SIN COSTO para miembros de Kaiser</p> |

COMER COMO ESCAPE**EMOCIONAL**

Esta serie se centra en identificar y cambiar los patrones de alimentación no saludables.

Aprenda técnicas para controlar el estrés, cambiar los patrones de pensamiento que a menudo conducen a comer en exceso y desarrollar un sistema de apoyo sólido.

4 sesiones

EN PERSONA

Mar

3/5/24

4:30p-6:30p

Clase EN PERSONA:

Llame al

(707) 393-4167

SIN COSTO

para
miembros
de Kaiser

EN PERSONA

Mar

5/7/24

4:30p-6:30p