

change to chill

by Allina Health

Serie virtual de verano para
jóvenes y adultos

Los jueves de 12 a 12:45 p.m. CST en Zoom
Dirigido por moderadores de Change to Chill

**NOTA: Todas las sesiones serán presentadas solamente
en el idioma inglés.**

La gratitud: centrarse en lo positivo

30 DE JULIO

La investigación sugiere que la práctica de la gratitud ayuda a promover el bienestar mental, el éxito escolar, la generosidad y la salud física. Aprenda cómo volver a enmarcar su mente para enfocarse en lo positivo y

[Inscríbese](#)

La poderosa práctica del autocuidado

6 DE AGOSTO

Estar consciente de sí mismo/a significa saber lo que es importante para usted, lo que lo/la hace funcionar, y vivir de manera consistente con eso. Descubra las formas en que puede tejer el autocuidado en su vida.

[Inscríbese](#)

Mantenerse conectado/a cuando está físicamente distante

20 DE AGOSTO

Mantener conexiones estrechas es vital para el bienestar de cada cual. Aprenda consejos útiles para mantenerse conectado/a con las personas que ama mientras se mantiene físicamente distante.

[Inscríbese](#)

La alimentación consciente

27 DE AGOSTO

Prestar atención mientras comemos puede ser una gran forma de relajación y de atención plena... pero no siempre es fácil. Aprenda maneras sencillas de mantenerse consistente a través de las rutinas cambiantes.

[Inscríbese](#)

www.changetochill.org/virtual-summer-series/

