



# Creando Mi Cuidado Personal



Nuevas conversaciones en español sobre el cuidado personal con un enfoque en el crecimiento, aprendizaje y exploración que te ayudarán a fortalecer tu relación contigo mism@. ¡Para participantes de toda la familia e individuos de todas edades! (No habrá cuidado de niños, pero toda la familia esta invitada)

Acompáñanos a descubrir...

LO QUE ES EL CUIDADO PERSONAL

LO QUE ES HACER TIEMPO PARA MÍ MISMO

**Este es un evento híbrido: Acompáñanos en persona o vía Zoom Jueves, Septiembre 28**

**10am - 12pm**

Para participar debes hacer una reservación (RSVP), por favor llamar a Gricel al 510-746-1700 o mandar un correo electrónico a Gricel a gcontreras@mhaac.org

**Lugar:** Oficina de FERC  
7677 Oakport Street, Suite 100 Oakland, CA 94621

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZlsc-CvrTwvEtMfZmAtBHwGfs6E0cQ5570X>

Meeting ID: 861 4973 7587  
Passcode: 758873



**Habrà: bocadillos y bebidas / artes, manualidades y más...**

**!! Si tienes síntomas de resfriado, por favor quédate en casa y acompáñanos a la próxima – Te pedimos esto para proteger tu salud y la de todos los que nos acompañan en persona.**

**Usar una mascarilla no es requerido, pero es recomendable durante el evento.**

**¡Esperamos verte! 😊**



Creando Mi Cuidado Personal (CCPE) es brindado por Alameda County Behavioral Health en colaboración con El Centro de Educación y Recursos para La Familia (FERC), un programa de Mental Health Association of Alameda County.

