



Digital Health Equity & Access Lab

BienEstar

¿Tiene dificultades en manejar el estrés o
sobrellevar momentos difíciles?

Haga un seguimiento a su estado de ánimo y aprenda
a cuidar su bienestar uniéndose a este programa
gratuito de mensajes de texto.

Inscribese mandando la palabra
"BIEN" al 510-240-8877



*Presentado por Digital Health Equity &
Access Lab (DHEAL) de la Escuela de
Bienestar Social de UC Berkeley*