



STAR VISTA

Helping All Ages and Stages Through Life's Challenges



THE MINDFULNESS PROJECT

La atención plena es una practica excelente para ayudar a las personas a mejorar su bienestar general a través de la autoconciencia y la aceptación. Basado en un plan de estudios desarrollado por el Dr. Sam Himelstein, los grupos de tratamiento basado en la atención plena (Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment ó MBSAT en ingles) se brindan a los jóvenes de nuestra comunidad que trabajan para superar los desafíos de la vida al mejorar la autoconciencia, el bienestar emocional y reducir el uso de sustancias.

Los participantes aprenden a estar presentes, a superar el estrés de la vida de manera más efectiva, a emplear estrategias de afrontamiento y a ser ellos mismos. Los grupos son GRATUITOS, abiertos a los jóvenes de nuestra comunidad y **se llevan a cabo en persona o en Zoom, según se adapte mejor a la persona u organización.**

Requisito de edad: 15-25 (los grupos se dividen según la edad de los participantes)

PROVEEDORES: si está interesado en proporcionar grupos mbt en sus programas para jóvenes, comuníquese con Jessica Sanchez-Martinez, LMFT.

Todos los servicios son gratuitos para proveedores y participantes.

Para mas información contacte:

Jessica Sanchez-Martinez, LMFT al
650.366.8436 o
Jessica.sanchez-martinez@star-
vista.org

Para más información llame al: 650.366.8436

