



Sé Amable Con Tu Mente

Aprenda estrategias
para mejorar su estado
de ánimo, sentirse
mejor consigo mismo y
alcanzar sus metas.

El programa de Mentes Fuertes invita a adultos 18+ a participar en un programa gratuito que apoya a la salud y el bienestar. A través de reuniones acordadas con uno de los miembros del equipo, nuestro programa proporciona un espacio seguro que apoya el crecimiento personal al desarrollar sus habilidades de afrontamiento y conectarle con recursos en la comunidad.

¡Queremos
escuchar
de ti!

LLAMAR (704) 726-3156

CORREO grupopoderyesperanza@gmail.com

VISITAR <https://is.gd/AsiqAN>

PROGRAMA
MENTES FUERTES



THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA
GREENSBORO





Be Kind to Your Mind

Learn strategies to improve your mood, feel better about yourself, and reach your goals.

The **Strong Minds Program** invites adults 18+ to participate in a no-cost program to support health and wellness. Through regular meetings with one of our staff members, our program provides a safe space to support personal growth, build coping skills, and connect you with resources in the community.

We want to hear from you!

CALL (704) 726-3156

EMAIL grupopoderyesperanza@gmail.com

VISIT <https://is.gd/AsiqAN>

**STRONG MINDS
PROGRAM**



THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA
GREENSBORO

