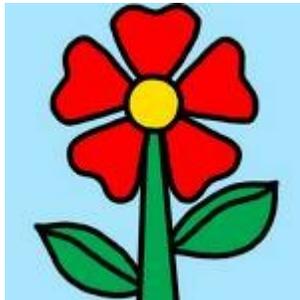


**Particpe en  
SMART/EST III para:**

- ◆ Lidiar mejor con el estrés
- ◆ Manejar los problemas diarios
- ◆ Aprende técnicas de relación y meditación
- ◆ Ofrecen lecciones en nutrición, el ejercicio, y mejor salud



**Morris Heights Health Center**



Para mas información o si  
quieres matricularse en el pro-  
grama por favor llame:

Rosario Hinojosa  
Recruitment Coordinator  
212-382-0699 x 235 or  
917-548-2651

Marleny Diaz-Gloster  
Project Director  
1-888-235-2365 x 240  
mdigloster@CDNetwork.org

**SMART/EST III**



*Grupo de Mujeres*



**Para ayudar mujeres con el  
estrés y mantener un estilo  
de vida sano**

## Sobre SMART/EST III

Es una clase de terapia que dura cuatro meses. El grupo se reúne **una vez a la semana por dos horas.**



El programa enseña como responder al estrés, y la ansiedad con maneras saludables.

Las clases incluyen información acerca de **nutrición, el ejercicio, y la salud en general.**



Participación consiste de:

- ♦ Atender las clases cada semana
- ♦ Tres entrevistas individuales por computadora.

### Pago para su tiempo y viajes:

Por cada entrevista individual recibirá \$5 y un boleto de Light Rail ida y vuelta. Por cada reunión también recibirá un boleto de Light rail ida y vuelta.

El programa SMART/EST es efectivo por 10 años. Las mujeres que han atendido en el pasado han reportado mejor nutrición, menos depresión y reportaron mejor calidad de vida.

### Si quiere participar, es

### necesario

- ♦ Ser mayor de 18 años
- ♦ Ser mujer
- ♦ Ser VIH positivo
- ♦ Hablar inglés, español, o créole

### Usted tiene el derecho de:

- ♦ Dejar de participar en el estudio o el grupo.
- ♦ Discontinuar el grupo.
- ♦ Mantener sus datos privados.
- ♦ Todos documentos son tratados con confidencialidad.