



NorthEast Wisconsin
Community Clinic

Integración de Salud Mental

Atención plena breve y focalizada



✓ ¿Qué es?

La Atención Plena Breve y Focalizada es una práctica guiada que le ayuda a enfocarse en el presente para disminuir el estrés, promover la relajación y mejorar su bienestar general.

- **Breve:** Aproximadamente 30 minutos
- **Focalizada:** Dirigida a preocupaciones específicas (por ejemplo, ansiedad, dolor o presión arterial)
- **Basada en la atención plena:** Utiliza técnicas como la respiración profunda, la conciencia corporal y la observación de los pensamientos sin juzgarlos, entre otras.

✓ ¿Quién es elegible?

- Personas con seguro de Medicaid
- Comuníquese con su proveedor o llame al número de teléfono a continuación para programar una cita antes de su próxima visita dental o médica.



Teléfono

920-437-9774



Dirección

424 S Monroe
Green Bay, WI
54301

2740 W Mason St,
Green Bay, WI 54307