

FAMILIAS FUERTES

Manejo del Estrés y el Bienestar Emocional

Serie de Talleres Para Padres/Cuidadores

Estos talleres tienen como objetivo ayudar a los padres/cuidadores a:

- **identificar y manejar las emociones**
- **aprender habilidades de afrontamiento y formas de manejar el estrés**
- **mejorar el bienestar emocional**
- **aprender sobre la capacidad de recuperación**
- **aprender sobre actividades para levantar el animo, ¡y mucho mas!**



zoom

ID de Reunión: 840 1216 8465

26 de octubre, 2, 9, 16 de noviembre

3:00PM - 4:30PM

