

Conferencia presencial

¿Cómo cuidar la salud mental de mi familia? Ideas prácticas para el cuidado emocional en casa

En esta conferencia hablaremos de cómo podemos promover y cuidar la salud mental de nuestra familia. Daremos ideas sobre cómo podemos enseñar a nuestros hijos e hijas a manejar emociones como la tristeza o la ansiedad y también sobre la importancia de cuidar nuestra propia salud mental como adultos.

Lina María Saldarriaga

Directora de Operaciones de Aulas en Paz



Sábado 21 octubre de 2023



9:00 am a 10:30 am



Gimnasio Los Caobos
Vereda La Balsa vía
Guaymaral
Chia, Cundinamarca

Entrada libre

Apoya: