

Conferencia presencial

La máscara de oxígeno y el cuidado de la salud mental

Esta conferencia utiliza la analogía de la máscara de oxígeno como una forma de recordarnos a madres, padres y cuidadores, que la mejor estrategia para el cuidado de la salud mental de nuestras hijas e hijos es empezar por cuidar la nuestra. Nos da herramientas sencillas sobre cómo podemos cuidar nuestra salud mental en el día a día y en épocas de crisis. También nos da ideas sobre cómo enseñar y practicar en familia estas mismas herramientas.

Lina María Saldarriaga

Directora de Operaciones de Aulas en Paz



Miércoles 25 octubre de 2023



5:00 pm a 6:30 pm



Institución Educativa Valentín
García - Sede centro
Granada, Meta
Cra 12 # 15 - 01

Entrada libre

Apoya:

