

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



Jueves 26 octubre de 2023



8:00 am a 9:30 am



Institución Educativa Antonio Ricaurte CASD
Diagonal 19 #20-56, Cantarrana 1
Villavicencio, Meta

Entrada libre

Apoya:

