

# PADRES E HIJOS EN ACCIÓN

HACIENDO LA DIFERENCIA

Le invita a los talleres de salud mental con

ANESIS CENTER FOR THERAPY



En estos talleres aprenderá:

- ◆ El cuidado de la salud mental
- ◆ Cuándo debe buscar ayuda profesional
- ◆ Qué hacer en una crisis
- ◆ ¿Es estrés o ansiedad?
- ◆ Aprenderá técnicas de relajación



Fecha: sábado 4 de marzo  
de 2-3:30pm

