

**Seminario  
en línea**

# LA CRIANZA DURANTE UNA PANDEMIA: Despedida hacia el verano



Hemos experimentado tantas transiciones y mezcla de emociones durante los últimos meses, ¡y ahora se acerca el final del año escolar! ¿Está buscando algunas ideas sobre cómo priorizar su bienestar mental y el de su hijo durante el verano? Acompáñenos en nuestro próximo seminario en línea en vivo sobre la crianza de los hijos en una pandemia. Presentaremos una recapitulación de los seminarios anteriores y compartiremos nueva información sobre cómo fortalecer su bienestar mental y el de sus hijos durante el verano. Este será nuestro último seminario en línea de este año escolar ¡Esperamos verle!

Los temas incluirán

- Un breve resumen de la diferencia entre ansiedad y estrés e ansiedad y depresión
- Cómo afecta la pandemia a la salud mental
- ¿Qué es el autocuidado? Cómo practicar la gratitud y la autocompasión

**Miercoles 12 de mayo a las 6:30 pm**

Zoom Link

<https://zoom.us/j/95800697264?>

pwd=RnpacjgxeDNmK3ArdXlEUVYORWlhZz09

Meeting ID: 958 0069 7264

Contraseña:Verano2021

**Facilitado por:**



**Maria Ventura, AMFT**  
Terapeuta Asociada familiar  
y Matrimonial



**Liliana De La Rocha, LMFT**  
Terapeuta con Licencia  
familiar y Matrimonial



**Leonor Fernandez, ASW**  
Trabajadora Social Asociada  
Clínica

**Este evento es gratis**

El propósito de esta presentación es solo para fines informativos y educativos . Su participación en esta presentación no pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento psicológico, psiquiátrico o médico profesional.

