

La Mente Importa y Primeros Auxilios de Salud Mental de Jovenes



Un programa para padres que quieran ser parte de la diferencia en la vida de sus hijos.

- ❑ Aprende habilidades y estrategias para aumentar la conciencia sobre el trauma y tomar control de si mismo.
- ❑ Aprende como identificar, entender y responder ante los signos de un problema de salud mental o uso de sustancias en niños y adolescentes entre los 12 y 17 años.

**Comenzando el 22 de enero
Cada Jueves de 9am-11am**



Temas: (por 8 semanas)

- **Auto calmarse**
- **Descubriendo emociones**
- **Diferencia entre emoción y pensamiento**
- **Rueda de la conciencia**
- **Compasión para el cerebro secuestrado**
- **Primeros Auxilios de Salud Mental (REDES)**
- **Signos y síntomas tempranos y de empeoramiento**
- **Situaciones de crisis**

**Salón de asesoría:
202 S Beacon St. San Pedro CA, 90731**



Registración La Mente Importa
Talleres



Para mas información: Lucia Flores (310) 514-5483 o
lucia.flores@providence.org