

Escuela de Padres - Curso 2020/21

CONFERENCIA ONLINE:

“Vacuna a tu familia con **emociones positivas. Juntos nos hacemos fuertes contra la Covid”**

FECHA: 15 de abril a las 19:30

PONENTE:

Doctora en psicología clínica y de la salud.
Especialista en Psicoterapia, experta en psicología educativa, escritora y conferenciante.

Directora del Centro de Psicología Álava Reyes
<https://www.alavareyes.com/silvia-alava-sordo/>

SILVIA ÁLAVA



Colegio San Agustín
MADRID
Agustinos



Organizan

DESCRIPCIÓN

*A fecha de hoy ya tenemos estudios que nos confirman que el **confinamiento** y las **restricciones** provocadas por la pandemia por la Covid-19 afectan a la **salud mental** de todos: niños, niñas, adolescentes y adultos.*

CONTENIDO

*Nosotros, como adultos, podemos haber desarrollado algunas estrategias para combatirlo y sobrellevarlo lo mejor posible. Sin embargo, nuestros hijos e hijas todavía no han adquirido esas **estrategias de regulación emocional**, y necesitan que seamos nosotros, sus personas de referencia, quienes les ayudemos en este proceso y de esa forma permitamos que puedan regular las emociones desagradables que aparecen.*

OBJETIVO

*En esta conferencia te contaremos **cómo evitar que la situación se convierta en traumática** y daremos pautas para llevarlo lo mejor posible aprendiendo a regular nuestras emociones.*

Para acceder pulse:

CONFERENCIA



Federación
Española
de APAs de
Colegios
Agustinianos

Colabora