

TALLER:

SALUD MENTAL EN POSITIVO

Santa Gadea del Cid



? ¿De qué trata el taller?

La salud mental forma parte esencial de nuestro bienestar. En este taller aprenderemos a comprender nuestras emociones, cuidar nuestra mente y fortalecer nuestras relaciones para mejorar nuestra calidad de vida.

👤 ¿A quien va dirigido?

Dirigido a **adolescentes** a partir de **10 años**.

Los y las participantes podrán acudir **acompañados de sus padres o madres**.

🔑 Contenidos principales

- ✓ Qué es la salud mental y por qué es importante
- ✓ Cómo se construye el bienestar emocional en el día a día
- ✓ Relación entre mente y cuerpo
- ✓ Comprender y gestionar nuestras emociones
- ✓ Cuándo y cómo pedir ayuda



📍 Información del evento

Lugar: Salón de Actos del Ayuntamiento

Municipio: Santa Gadea del Cid

Día y hora: 9 de mayo a las 11:30h

📅 Inscripciones

Plazo de inscripción: hasta el 4 de mayo (inclusive)

📞 **676 507 369**

✉ **santagadeadelcid@
diputaciondeburgos.net**

💚 ¡Te esperamos!

Un espacio para aprender, compartir y cuidar del bienestar emocional.

📱 Para inscripciones: Escribir por WhatsApp al **676 507 369** o correo electrónico al **santagadeadelcid@diputaciondeburgos.net**