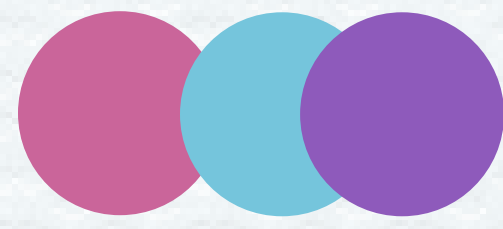


# Salud Mental y Bienestar basado en la Escuela



Presenta a

## Dr. Ernie Mendes

### Presentando la Serie Enfocada en la Inteligencia Emocional.

Inteligencia Emocional es la habilidad de manejar tus propias emociones y entender las emociones de otras personas alrededor de ti. Los 5 elementos de Inteligencia Emocional son: Conciencia de simismo, auto-regulacion, motivacion, empatia y habilidades sociales.

**Acompañenos en esta session en donde las siguientes preguntas seran respondidas**



*Que tipo de comportamiento esperare de mi hijo/a en este nuevo año escolar?*



*Como crear un ambiente productivo y seguro para que mi hijo/a que a sido afectado por fuegos, falta de vivienda, cambios inesperados pueda seguir aprendiendo?*



*Como me mantengo mentalmente y emocionalmente fuerte, cuando yo eh sido afectado por cambios inesperados?*



#### Horario

September 28, 2022  
6:00pm - 8:00pm

Pre-Registrate  
o acompañanos  
atraves de  
Zoom

**Fechas adicionales con diferentes temas, para marcar en su calendario.**

- October 26, 2022  
6:00 pm - 8:00 pm

Enlace para Zoom:  
<https://bit.ly/ErnieMendes>

**Email**

[sbmhw@siskiyoucoe.net](mailto:sbmhw@siskiyoucoe.net)

[www.siskiyoucoe.net](http://www.siskiyoucoe.net)

**Contactanos para mas informacion,  
se habla Español**

530-331-9706

