Organizado por el Equipo de Educación y Alcance Comunitario de USCRI

SERIE DE TALLERES DE HABILIDADES DE VIDA:

Empoderando a las Comunidades a Través del Conocimiento

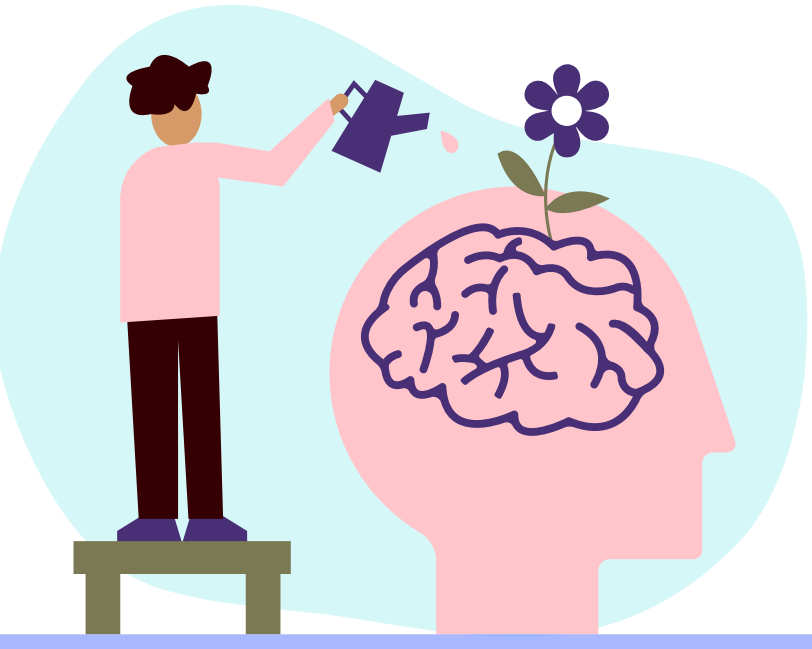
CUIDANDO TU MENTE:

Herramientas para el Estrés y el Bienestar Emocional

Explora maneras de cuidar tu bienestar mental y emocional durante tiempos de cambio. Esta sesión destacará temas comunes de salud mental y ofrecerá técnicas útiles de afrontamiento y recursos para apoyo continuo.

miercoles 18 de Noviembre de 2026

4 PM PT/ 6 PM CT/ 7 PM ET



REGÍSTRATE AQUÍ

HAZ CLIC AQUÍ PARA UNIRTE POR ZOOM

¿Te perdiste uno de nuestros talleres?
Visita el Centro de Recursos para Jóvenes Inmigrantes

www.ucresourcecenter.org