

II JORNADAS DE SALUD EMOCIONAL

2 y 4 de Abril de 2019

17:00 - 19:30h

**MUSEO CASA DE
EL CAPITÁN**

Conferencias
y taller
Inscripción
gratuita



La salud emocional cuenta con aspectos difíciles de entender y por ello, hemos considerado realizar unas II Jornadas que, sin duda, serán una gran oportunidad para seguir formándonos e informándonos sobre este tema tan complejo.

Bajo el lema "**Alimenta tus emociones**", se abordarán con todos los participantes temas como la superación del duelo, la prevención del suicidio, el autoconocimiento o los alimentos que pueden mejorar nuestra mente.

De una forma sencilla pero directa, lo que pretendemos, con estas Jornadas es que nos conozcamos, nos entendamos y nos respetemos para afrontar nuestra propia vida y entender la de los demás.

Arturo E. González. Alcalde Presidente



Nuria Marrero. Concejala de Servicios Sociales



Ayuntamiento de
San Miguel de Abona
Concejalía de Servicios Sociales

"ALIMENTA TUS EMOCIONES"

II JORNADAS DE SALUD EMOCIONAL

Organiza: Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Miguel de Abona

Programa

Martes 2 abril.

17:00 h Inauguración de las jornadas a cargo de **D. Arturo E. González** Alcalde - Presidente y **Nuria Marrero**, Concejala de Servicios Sociales.

17:15 h Auto - concepto y auto - conocimiento, como me ayudan a ser feliz. **María Xiomara Reina Casañas**, Psicóloga con experiencia en el control de emociones y en orientación familiar y de pareja.

18:15 h Descanso. Café.

18:40 h La superación del Duelo, cómo encontrar equilibrio emocional, **Laura Hernández García**, Psicóloga sanitaria con experiencia en terapia familiar y emociones.

Jueves 4 abril

17:00 h Presentación e introducción al segundo día de jornadas.

17:15 h Prevención del suicidio, hablar puede salvar vidas. **Sara Bote González**, Psicóloga sanitaria y educativa experta en cuidados al final de la vida, psicología de las emociones.

18:00 h Descanso. Café.

18:25 h Alimenta tus emociones: lo que comes puede afectar a tus emociones a tu estado de ánimo. **Yolanda Pascual Franquet**, Dietista - Nutricionista, especializada en enfermedades gastrointestinales.

19:30 h Clausura de las Jornadas.



Ayuntamiento
de San Miguel de Abona
Concejalía de Servicios Sociales

"ALIMENTA TUS
EMOCIONES"

