

DÍA MUNDIAL DE LA Salud Mental



08 DE OCTUBRE

Stands | Cafetería | 10:00 h - 14:00 h

- Reto de autocuidado
- El perdón como sanación

09 DE OCTUBRE

Auditorio Santo Tomás de Aquino

9:00 h | Taller - Duelo en niños | Mtra. Cecilia Sánchez Aburto

10:30 h | Talleres simultáneos

- Higiene del sueño | Dr. Fabio García García
- Emociones y arteterapia | Mtra. Cristina Mun

(*CUPO LIMITADO, <https://forms.gle/yshHpgNcJJFqwdqk7>*)

12:00 h | Alumnos de 5° semestre de Psicología | Taller

- Respira, piensa y transforma: estrategias para ansiedad y depresión

15:00 h | Taller - Soy raro y tú también | Mtra. Karina Martínez Vera

16:00 h | Taller - Mindful eating | Dra. Andrea López Maupomé

CONSULTA EL PROGRAMA | +INFO

Mtro. Gerardo Hernández Márquez

COORDINADOR | PSICOLOGÍA

gerardo.hernandezm@anahuac.mx

ANÁHUAC
VERACRUZ

Campus Xalapa