UNDER THE HAT
BUILDING HEALTHY MINDS

2025

TALLERES DE BIENESTAR MENTAL

SALUD DE LA MUJER: ABRAZAR Y CUIDAR TODO SU SER

FECHA 11 de abril de 2025
HORA: 1 a 2 p. m. CT

Aprenda qué es lo que afecta a la salud de las mujeres, identifique los obstáculos mentales más comunes y llévese herramientas prácticas para un mejor autocuidado y apoyo.

REDUCIR EL AGOTAMIENTO: SU GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y LA INTERVENCIÓN TEMPRANA

FECHA 1.° de agosto de 2025
HORA: 1 a 2 p. m. CT

Este taller explora formas de prevenir el agotamiento al mejorar la comunicación en el lugar de trabajo, gestionar el estrés y establecer límites entre el trabajo y el hogar. Aprenda estrategias para proteger su bienestar y aumentar la productividad.

GESTIONAR LA SALUD MENTAL DURANTE LAS FIESTAS

FECHA 1 de nov. de 2025
HORA: 1 a 2 p. m. CT

Descubra formas sencillas de hacer que las fiestas sean menos estresantes y más significativas. Este taller comparte estrategias respaldadas por la investigación para establecer expectativas, navegar por los conflictos y encontrar la alegría en los momentos que importan.