

# S.O.S. PROGENITORES DESBORDADOS

Padres y madres: Zero Distrés, Zero Depresión

## Talleres formativos GRATUITOS

Dirigido a personas con trastornos depresivos y/o trastornos de ansiedad, que sean padres y madres, y para los que ejercer este rol sea una fuente constante de estrés y conflictos familiares.

**¿Qué aprenderemos?** Estrategias y habilidades específicas para facilitar nuestra tarea de educar a los hijos e hijas, así como, afrontar las dificultades que vayan surgiendo en el día a día.

20 plazas disponibles  
(Inscripciones hasta el 26 de marzo 2019)

Si quieres más información, puedes enviarnos un email con tus datos al correo: [direccionprogramas@alfaem.org](mailto:direccionprogramas@alfaem.org)



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

