



Com acompañar emocionalment els nostres fills i filles?

Amb una mirada sensibilitzada i sense prejudicis podem acompañar els nostres fills i filles en un procés d'autoconeixement i promoure el seu benestar emocional i mental. Vos convidam a participar en una d'aquestes tres sessions online:

**23 de març 17.30 h
27 d'abril 17.30 h
18 de maig 17.30 h**

Informació completa i inscripció a: www.obertamentbalears.org



Proponemos las siguientes opciones de fechas para participar en una de las sesiones:

Miércoles 23 de marzo de 17.30 a 19.30 h

Miércoles 27 de abril de 17.30 a 19.30 h

Miércoles 18 de mayo de 17.30 a 19.30 h

Vía: Plataforma en línea ZOOM (recibiréis el enlace en vuestro correo días antes del inicio).

Coste: La participación es gratuita.

Esquema del programa:

1. Presentaremos brevemente la entidad y sus programas.
2. Reflexionaremos en torno a la salud mental.
3. Nos acercaremos a la salud mental de los y las jóvenes.
4. Hablaremos de bienestar emocional familiar.
5. Reflexionaremos en torno al autoestigma y el estigma por razones de salud mental.
6. Concluiremos en cómo podemos acompañar a nuestros hijos e hijas.

Formación a cargo de:

Profesionales, activistas y familiares de 3 Salut Mental (Programa Obertament Balears y Programa Familias de Estel de Llevant, Es Garrover y Gira-Sol).

Para dudas y consultas: mabrines@3salutmental.com

Inscripción en el siguiente formulario: [Enlace](#)

Cápsula formativa: ¿Cómo acompañar emocionalmente a nuestros hijos e hijas?

Desde el proyecto What's Up! ¿Cómo vas de salud mental?, del programa Obertament Balears, se organiza una cápsula formativa dirigida a las familias de adolescentes en edad escolar de las Islas Baleares para conseguir entre todos y todas mejorar el bienestar emocional de los y las jóvenes y todo el entorno familiar. Obertament Balears cuenta con la financiación de la comunidad autónoma de las Islas Baleares a través del 0,7% del IRPF. Fundación "la Caixa" apoya al proyecto "What's Up! ¿Cómo vas de salud mental?"