

La Salud Mental es Importante 2026



Serie de seminarios web gratuitos sobre la salud mental para que padres y cuidadores apoyen a los jóvenes en sus vidas



Estos seminarios web proporcionarán información sobre los retos más comunes de salud mental que enfrentan los jóvenes hoy en día y ofrecerá información, consejos y técnicas para padres y cuidadores. La serie se ofrece por medio de una colaboración de la Oficina de Educación del Condado de San Diego con expertos en medicina y salud mental de la Iniciativa de Transformación de la Salud Mental de Rady Children's Health. Rady Children's está a la vanguardia de la salud mental y el bienestar juvenil y está dedicado a mejorar la salud mental de todos los niños. Habrá interpretación al español.

**Todos los seminarios web
6 a 6:45 p.m.**

Seguidos de una sesión opcional de 15 min. de preguntas y respuestas con el presentador

Feb. 4

**Desconectar para reconectar:
Cómo recuperar la atención,
presencia y paz en el hogar**
Katherine Nguyen Williams, PhD
sdcoe.k12oms.org/2803-275323

Mar. 4

**Cómo repercute el trauma
en los niños y jóvenes y qué
se puede hacer al respecto**
Melissa Bernstein, PhD
sdcoe.k12oms.org/2803-275326

Feb. 18

**El cerebro en desarrollo:
Comprendiendo la infancia y la
adolescencia a través de la
perspectiva de la neurociencia**
Willard Connor, MD
sdcoe.k12oms.org/2803-275325

Mar. 18

**El poder de las experiencias
positivas: Cómo aumentar
la resiliencia en el hogar**
Jennifer Goins, M.Ed.
sdcoe.k12oms.org/2803-275327



Contacto:

Donny Ojeda | 858-292-3898
donald.ojeda@sdcoe.net

Los participantes pueden ser fotografiados para uso en materiales promocionales y/o de noticias.

La Oficina de Educación del Condado de San Diego se compromete a garantizar un acceso igualitario, justo y significativo a los servicios de empleo y educación. SDCOE no discrimina en sus prácticas laborales o programas y actividades educativas por motivos de raza, color, origen nacional o étnico, ascendencia, edad, religión o credo religioso, estado civil, embarazo o estado parental, discapacidad física o mental o discapacidad, sexo o género, identidad y expresión de género/transgénero, orientación sexual, condición militar o veterana, afiliación política, información genética, percepción de una o más de esas características, asociación con una persona de grupo con una o más de estas características reales o percibidas, o cualquier otra característica protegida bajo la ley federal, estatal o local aplicable según corresponda a los servicios educativos y/o al empleo. En www.sdcoe.net/about-sdcoe se pueden encontrar políticas y regulaciones más detalladas de SDCOE.



De acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, si necesita adaptaciones especiales para participar, comuníquese con Donny Ojeda donald.ojeda@sdcoe.net con al menos 48 horas de anticipación. Para obtener una versión completamente accesible de esta información, visite: sdcoe.net