

# GRUPO DE TRABAJO DE BIENESTAR EMOCIONAL

**Participan SIJ's de:**

- Alcalá de Henares
- Alcobendas
- Coslada
- Getafe
- Leganés
- CRID/DGJ

# "CUADERNO DE EQUILIBIRO EMOCIONAL"

➔ **Antecedentes**

➔ **Objetivos**

➔ **Contenidos**

**¡El Reto del año!**

## CUADERNO DE EQUILIBRIO EMOCIONAL

- ★ La Información Juvenil
- ★ ¿Qué es el Equilibrio Emocional?
- ★ Habilidades de Comunicación
- ★ Autocuidado

Con ejercicios prácticos

¡¡¡Próximamente!!!

# Publicación en formato digital