



Actitudes Saludables, Armonía emocional,  
Logro de por vida para los adolescentes

## Programas Gratuitos de Certificación

En estos talleres, aprenderás habilidades esenciales que mejorarán tus relaciones y tu bienestar.

### BENEFICIOS DE SEL

Mejores actitudes y relaciones interpersonales

Reducción de estrés emocional

Aumento de confianza en uno mismo

¡Los talleres serán dirigidos por AHA! facilitadores bilingües. AHA! Cuenta con más de 20 años de experiencia enseñando SEL a adolescentes, adultos y educadores.

### Talleres Semanales

Todos los grupos se reúnen todos los jueves en 1207 De La Vina St, 6:00-7:30 pm

- Jueves 28 de abril (AUTOCONCIENCIA)
- jueves 5 de mayo (MANEJO DE LAS EMOCIONES)
- Jueves 12 de mayo (CONCIENCIA SOCIAL)
- jueves 19 de mayo (HABILIDADES INTERPERSONALES)
- Jueves 26 de mayo (TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE)

Reserva tu espacio con Olivia Carranza al [olicarr.ahasb@gmail.com](mailto:olicarr.ahasb@gmail.com) or en este enlace <https://tinyurl.com/ahaseries>

[www.ahasb.org](http://www.ahasb.org)



Empatía

Resiliencia

Atención plena

Conciencia

Conexión