

# Apoyando a nuestros jóvenes



Transforming  
Mental Health



## Serie de seminarios web gratuitos sobre salud mental para padres y cuidadores en 2024



Estos seminarios web proporcionarán información sobre los retos más comunes de salud mental que enfrentan los jóvenes hoy en día y ofrecerá consejos y técnicas a los padres y cuidadores para ayudarles a apoyar a sus hijos. 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 Hospital-San Diego. 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

**5:30 a 6:30 p.m.**

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

**Ene. 24** El impacto de los medios sociales en la salud mental de los jóvenes  
Hilary Bowers, MD, FAAP  
[sdcoe.k12oms.org/918-243923](https://sdcoe.k12oms.org/918-243923)

**Abr. 24** Cultivando el balance entre la escuela y la vida para apoyar el éxito académico  
Katherine Nguyen William, PhD  
[sdcoe.k12oms.org/918-243927](https://sdcoe.k12oms.org/918-243927)

**Feb. 7** Introducción a la salud mental: Todo lo que los padres necesitan saber para apoyar a los jóvenes en casa  
Willough Jenkins, MD  
[sdcoe.k12oms.org/918-243924](https://sdcoe.k12oms.org/918-243924)

**May. 15** Cuando la ansiedad ataca: Cómo puedes ayudar  
Tammy Maginot, PhD  
[sdcoe.k12oms.org/918-244349](https://sdcoe.k12oms.org/918-244349)

**Mar. 13** De la oscuridad a la luz: Una guía para padres sobre el reconocimiento y respuesta a la depresión juvenil  
Joshua Feriante, DO, MBA  
[sdcoe.k12oms.org/918-243925](https://sdcoe.k12oms.org/918-243925)



Para más información,  
contactar: Donny Ojeda  
858-292-3898  
[donald.ojeda@sdcoe.net](mailto: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](https://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](mailto:donald.ojeda@sdcoe.net) con al menos 48 horas de anticipación. Para obtener una versión completamente accesible de esta información, visite: [sdcoe.net/](https://sdcoe.net/)