



*Educa y Entretiene*

05 de mayo, 2020

---

## **Resiliencia en tiempos de crisis Cómo mantenerse optimista**

Como mamá, seguramente has asumido muchas cargas durante estos tiempos difíciles que te han hecho sentir agotada, estresada y con diversas emociones que a veces no son fáciles de manejar y de entender. ¿Quieres saber cómo sobrellevar de mejor manera la crisis que enfrentamos actualmente?

Te invitamos a nuestro Facebook Live bilingüe con la Dra. Lorea Martínez, Especialista en aprendizaje socio-emocional, quien nos dará valiosos consejos sobre cómo cultivar resiliencia y mantener una actitud positiva, ahora cuando más lo necesitamos.

Acompáñanos el miércoles a las 6:00 pm EST / 3:00 pm PT en nuestra discusión enfocada a las mamás y ¡Ten tus preguntas listas en inglés o en español!

(Comparte este enlace)

<https://www.facebook.com/events/649368999242743>

**Sobre HITN-TV:** HITN-TV es la compañía líder de medios en idioma español, enfocada en programación educativa y cultural para toda la familia. Alcanza a más de 44 millones a través de los EE. UU y Puerto Rico por DIRECTV, DIRECTV NOW, DISH Network, AT&T U-verse TV, Verizon FiOS TV, Comcast, Charter Spectrum, Mediacom, CenturyLink Prism, y Cablevision. Para más información, visite [www.hitn.org](http://www.hitn.org).

###