

MICROCURSOS SABATINOS 2019 DE 9:00 A 12:00 HRS.

MICROCURSOS	PERIODO	MICROCURSOS	PERIODO
CONSTRUYENDO COMUNIDADES INCLUYENTES ★	23 DE FEB	ADMINISTRANDO MI DINERO ★	30 DE MAR
	17 DE AGO		7 DE SEP
ANSIEDAD Y ESTRÉS: FACTORES QUE AFECTAN LA VIDA	2 DE MAR	INTRODUCCIÓN A LA BUENA ALIMENTACIÓN	25 DE MAY
	3 DE AGO		10 DE AGO
ELEVANDO TU AUTOESTIMA ★	9 DE MAR	DEFINIENDO MI PLAN DE ALIMENTACIÓN	4 DE MAY
	10 DE AGO		31 DE AGO
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ★	16 DE MAR	3 R's (RECICLA, REUTILIZA, REDUCE) ★	23 DE MAR
	28 DE SEP	TOLERANCIA E INCLUSIÓN ★	28 DE SEP
APRENDIENDO A LLEVAR UNA VIDA FÍSICA Y MENTALMENTE SANA	30 DE MAR		6 DE ABR
	18 DE MAY	RETOS EMOCIONALES ANTE DESASTRES NATURALES	2 DE MAR
ASERTIVIDAD	4 DE MAY	7 DE SEP	
	3 DE AGO	MICROSOFT OFFICE. ATAJOS CON TECLADO ★	9 DE MAR
MEJORA DE ACTITUDES	11 DE MAY	6 DE ABR	
	31 DE AGO	TECNOLOGÍA. HABLANDO EL LENGUAJE DE LOS JÓVENES ★	11 DE MAY
INTELIGENCIA EMOCIONAL ★	17 DE AGO	24 DE AGO	
	18 DE MAY	¿POR QUÉ EVITAR POSTERGAR? ★	25 DE MAY
MANEJO RESPONSABLE DEL AGUA	27 DE ABR		17 DE AGO



NOVEDAD 2019