

RESILIENT FAMILIES

Stress Management & Emotional Wellbeing

Workshop Series for Parents/Caregivers

These workshops aim to support parents/caregivers in:

- identifying & managing emotions
- learning coping skills & ways to manage stress
- improving emotional wellbeing
- learning about resilience
- learning about mood-lifting activities, plus much more!



zoom

Meeting ID:

885 9102 8770

Passcode: family



SCHEDULE

May

4, 11, 18, 25

3:00PM -4:30PM

*Open to all
LAUSD parents/caregivers!*

Facilitated by:

Isabel ybarra. Psychiatric Social Worker
Norma Ramirez. Parent Program Facilitator



FAMILIAS FUERTES

Manejo del Estrés y el Bienestar Emocional

Serie de Talleres Para Padres/Cuidadores

Estos talleres tienen como objetivo ayudar a los padres/cuidadores a:

- identificar y manejar las emociones
- aprender habilidades de afrontamiento y formas de manejar el estrés
- mejorar el bienestar emocional
- aprender sobre la capacidad de recuperación
- aprender sobre actividades para levantar el animo, ¡y mucho mas!



ID de Reunión:

885 9102 8770

Contraseña:

family



HORARIO DE TALLERES

Mayo

4, 11, 18, 25

3:00PM -4:30PM

*Abierto a todos los
Padres/Cuidadores de LAUSD*

Facilitado por:

Isabel ybarra. Psychiatric Social Worker
Norma Ramirez. Parent Program Facilitator

