

# 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*

*L.A.U.S.D. 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

