

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:

864 1723 2508



SCHEDULE

May 3, 10, 17

3:00PM - 4:30PM

*Open to all
LAUSD parents & caregivers!*



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, iy mucho mas!**



ID de Reunión:

864 1723 2508



HORARIO DE TALLERES

Mayo 3, 10, 17
3:00PM - 4:30PM

*Abierto a todos los
Padres y Cuidadores de
LAUSD*

Presentado por LD West School Mental Health
Si tiene preguntas, comuníquese con:
Norma Ramirez | norma.ramirez@lausd.net | 323.333.1897



**REGISTRESE
AQUI!**