

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:

840 1216 8465



SCHEDULE

October 26

November 2, 9, 16

3:00PM - 4:30PM

*Open to all
LAUSD parents/caregivers!*

Co-presented by RF Team & LAUSD MHCs:

Norma Ramirez, Parent Program Facilitator

Hector Ibarra, Mental Health Consultant

Rocio Limon Graciano, Mental Health Consultant



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:

840 1216 8465



HORARIO DE TALLERES

Octubre 26

Noviembre 2, 9, 16

3:00PM - 4:30PM

*Abierto a todos los
Padres/Cuidadores de LAUSD*

Co-presented by RF Team & LAUSD MHCs:

Norma Ramirez, Parent Program Facilitator

Hector Ibarra, Mental Health Consultant

Rocio Limon Giaciano, Mental Health Consultant

