

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!**



Meeting ID:

621 523 6707

SCHEDULE

October 23

November 6, 15

December 4

8:30AM

*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!**

 **zoom**

ID de Reunión:

621 523 6707

HORARIO DE TALLERES

Octubre 23

Noviembre 6, 15

Diciembre 4

8:30AM

*Abierto a todos los
Padres/Cuidadores de LAUSD*