

Cultivar la Resiliencia Emocional y el Bienestar Mental Durante la Crianza

El sentirse bien mejora nuestra capacidad para navegar los retos que enfrentamos como padres. Ser conscientes de cuidarnos a nosotros mismos nos ayuda a hacer frente al estrés, ser flexibles, y responder mejor al estrés y la adversidad. Al aumentar nuestra resiliencia emocional, tenemos más energía para apoyar a nuestra familia.

PARTICIPANTES APRENDERÁN:

- Comprender el significado y la importancia del bienestar y la resiliencia
- Estrategias para identificar y hacer frente a los factores de estrés
- Identificar prácticas de autocuidado que pueden levantar el ánimo y calmar la ansiedad



De acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, si necesita adaptaciones especiales para participar, comuníquese con Amanda Holt (858) 298-2075 con al menos 48 horas de anticipación

Talleres Virtuales Gratuitos

Jueves 18 de noviembre, 2021
6 – 7 p.m.

Regístrese para el taller por Zoom usando este enlace:

<http://sdcoe.k12oms.org/918-211242>

Miércoles 27 de abril, 2022
6 – 7 p.m.

Regístrese para el taller por Zoom usando este enlace:

<http://sdcoe.k12oms.org/918-211243>

Para más información, contacte a:

Violeta Mora

858-298-2099

email: viomora@sdcoe.net



Los participantes pueden ser fotografiados para uso en materiales promocionales y/o de noticias.

La Oficina de Educación del Condado de San Diego se compromete a garantizar un acceso igualitario, justo y significativo a los servicios de empleo y educación. SDCOE no discrimina en sus prácticas laborales o programas y actividades educativas por motivos de raza, color, origen nacional o étnico, ascendencia, edad, religión o credo religioso, estado civil, embarazo o estado parental, discapacidad física o mental o discapacidad, sexo o género, identidad y expresión de género/transgénero, orientación sexual, condición militar o veterana, afiliación política, información genética, percepción de una o más de esas características, asociación con una persona de grupo con una o más de estas características reales o percibidas, o cualquier otra característica protegida bajo la ley federal, estatal o local aplicable según corresponda a los servicios educativos y/o al empleo. En www.sdcoe.net/nondiscrimination se pueden encontrar normas y reglamentos más detallados de SDCOE