



Serie de Talleres para el Bienestar - Los Miércoles

Torrance, CA - Los padres están invitados a participar los miércoles durante el mes de agosto en una Serie de Talleres de Bienestar gratuitos. A medida que encontramos el equilibrio en nuestras vidas durante esta pandemia en curso, es esencial encontrar formas de manejar el estrés y la ansiedad con cuidado y equilibrio.

Las sesiones de los talleres están diseñadas para ayudar a los padres a encontrar las herramientas y los recursos para apoyar la habilidad socioemocional de sus hijos.

Las sesiones se ofrecerán a través de Zoom a las 6 de la tarde: *Por favor use este enlace para todas las sesiones*

<https://us02web.zoom.us/j/82001396492?pwd=SWI4UFlqZ3FLSXJnUWsrZEZjNFpVUT09>

Consulte el folleto adjunto para más detalles y si tiene preguntas, comuníquese con Nancy Gutiérrez por correo electrónico: gutierrez.nancy@tusd.org

Bienestar – los Miércoles

La crisis de salud en curso ha cobrado un precio emocional en los niños de edad escolar, ya que tienen que estar separados físicamente de sus compañeros, amigos y maestros.

Esta serie de sesiones ha sido diseñada para proveer recursos a los padres y ayudarles a desarrollar y apoyar las habilidades socioemocionales de sus hijos durante el año escolar 2020-2021.

CADA SEMANA EN AGOSTO A LAS 6 PM

5

Bienestar y Aprendizaje Social y Emocional

12

Lidiando con los Cambios Constantes

19

Controlando el estrés y la Ansiedad

26

CONECTANDO *A Distancia*

Sesiones Virtuales via Zoom:
(es el mismo enlace para todas las sesiones)

[Zoom Link](#)

¿Cómo te sientes hoy?

