

Taller para PADRES

en la Biblioteca Camarena

Invitamos a los padres de familia a unirse al personal de California Hands & Voices CARES CRPC en la Biblioteca Camarena Memorial para registrarse en el taller Manejo del estrés: estrategias para padres. Esta es una serie de 3 talleres.

MANEJO DEL ESTRÉS: Estrategias para padres

La serie Manejo del Estrés incorpora intervenciones basadas en evidencia del campo de la psicología positiva y enfatiza formas de moderar emociones como la culpa, el conflicto, la preocupación y el pesimismo mediante la identificación y el uso de las fortalezas y virtudes del carácter, el uso de las fortalezas de nuevas maneras y la práctica. Ejercicios que involucran gratitud, perdón, gracia y optimismo.

Regístrate!



10 SEP

10:00 AM

Temas a discutir:
- Del control al abandono
- Del dolor a la aceptación

17 SEP

10:00 AM

Temas a discutir:
- De la culpa al perdón
- Del conflicto a la colaboración

24 SEP

10:00 AM

Temas a discutir:
- Del miedo a la confianza
- Del pesimismo al optimismo

BIBLIOTECA CAMARENA

850 ENCINAS AVE.
CALEXICO, CA
760-768-2170
<https://spanish.calexicolibrary.org>

