

La Oficina de Educación del Condado de San Diego
Servicios de Apoyo Estudiantil, Bienestar Estudiantil y Clima Escolar Positivo

Cultivar la Resiliencia Durante la Crianza en Tiempos de COVID-19

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.

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 las ansiedades durante una pandemia



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.

jueves, 25 de marzo de 2021

5:00-6:00pm

**Regístrese para el taller virtual
usando este enlace:**

<http://sdcoe.k12oms.org/918-199449>

Se ofrecerá interpretación en español.

Para obtener información de registro, contacte a:
Violeta Mora 858-298-2099 o en 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.