

Manejando el estrés serie de 3 partes



Si está interesado en aprender sobre el estrés y cómo manejarlo, está invitado a este seminario web gratuito .

Parte #1: los momentos estresantes de la vida 28/10/22 a las 10 de la mañana .

- ¿Qué es estrés?
- Diferencia entre estrés agudo y estrés crónico.
- Síntomas del estrés en adultos.
- Cómo los síntomas del estrés afectan las habilidades de crianza.
- Síntomas del estrés en niños .
- Cómo el estrés afecta el rendimiento escolar en los niños.

Parte #2: Estrategias de manejo del estrés 16/12/22 a las 10 de la mañana .

- ¿Qué es el autocuidado?
- ¿Por qué es importante el autocuidado?
- Cómo practicar el autocuidado.
- Técnicas de relajación.
- Gestión del tiempo .

Parte#3: Apoyando a sus hijos durante tiempos estresantes 17/3/23 a las 10 de la mañana.

- Construyendo Resiliencia .
- Reestructurando nuestro pensamiento .
- Cómo reparar la relación con nuestros hijos.

Presentado por:

- Aynalem (Nalem) Valdes, MS. Residente en Consejería de Salud Mental en Servicios Familiares del Norte de Virginia, Centro Multicultural
- Ana Stevenson, MS. Trabajadora Social Clínica Licenciada en Servicios Familiares del Norte de Virginia ,Centro Multicultural

Registro en línea: <https://bit.ly/3QV3pOg>

