



GRUPO DE APOYO PARA PADRES



SABEMOS QUE LA VIDA Y LA CRIANZA DE LOS HIJOS PUEDEN SER UN MOMENTO AJETREADO Y DESAFIANTE BAJO CUALQUIER CIRCUNSTANCIA. ÚNASE A NUESTRO GRUPO PARA RECIBIR APOYO Y RECURSOS. ¡PADRES CON NIÑOS DE CUALQUIER EDAD SON BIENVENIDOS!

DEC 7TH 12:00PM-1:00 PM

AUTOCOMPASIÓN: UN DIÁLOGO INTERIOR POSITIVO

En este grupo discutiremos cómo podemos adoptar un diálogo interno más amable y gentil con nosotros mismos durante los momentos de angustia. También hablaremos sobre los beneficios de la autocompasión y los efectos que tiene en nuestro bienestar.

DEC 14TH 12:00PM-1:00PM

MANEJO DEL ESTRÉS: ÉXITO BAJO ESTRÉS

En este grupo hablaremos sobre qué es realmente el estrés y los efectos que tiene sobre nuestro bienestar físico y emocional. Discutiremos técnicas para manejar el estrés que pueden ayudar cuando se enfrentan situaciones difíciles.

DEC 21ST 12:00PM-1:00 PM

CRIANZA POSITIVA: VIVIR EN EL MOMENTO

Cubriremos cómo crear conexiones positivas y enfocarnos en los comportamientos deseados con sus hijos. En este grupo hablaremos sobre cómo podemos empoderar a nuestros niños para que sean resilientes y capaces.

DEC 28TH 12:00PM-1:00PM

INCERTIDUMBRE: ACEPTANDO LO DESCONOCIDO

Durante estos tiempos sin precedentes nos enfrentamos a la incertidumbre. En este grupo hablaremos sobre cómo podemos aliviar los sentimientos de incertidumbre que surgen y las estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a aliviar nuestras preocupaciones sobre el reingreso.



REGISTRAR AQUÍ

www.allhealthnetwork.org/colorado-spirit-esp