

Taller gratuito para familias de Trailside

La atención plena importa

Técnicas de autorregulación para toda la familia

29 DE ABRIL Y 13 DE MAYO – 5:00 A 6:30 PM

Padres y Tutores: Joanna Luong, enfermera psiquiátrica especializada, terapeuta y madre de familia en la comunidad de Trailside.

Joanna abordará temas clave como las Zonas de Regulación, Emociones 101, estrategias de atención plena (mindfulness) y técnicas de conexión con el presente (grounding), todo diseñado para apoyar la resiliencia emocional y el bienestar tanto de niños como de adultos.

Su segunda sesión se centrará en el bienestar, la preparación para el verano, los recursos de salud mental disponibles en nuestra comunidad y las terapias comúnmente utilizadas. Ambas sesiones incluirán una sección de preguntas y respuestas donde podrá hacer consultas sobre salud mental y bienestar.

¿Puedes acompañarnos?

Las sesiones se complementan entre sí, por lo que es beneficioso, pero no obligatorio, asistir a ambas.

Por favor confirme su asistencia a continuación para que podamos ofrecer comida, traducción y cuidado de niños.



TrailsidePIE.com/events



Si tiene alguna pregunta, por favor contacte a TrailsidePIE@gmail.com



Trailside Academy
Partners in Education