

Healthy Mind - Healthy Body Parent Workshops Via Zoom



In collaboration with
Briggs School District

Workshops designed to help the community
understand the importance of mental and
emotional health

Starting 12/14/2021

5 - 6 pm

<https://zoom.us/j/92982426958>

Meeting ID: 929 8242 6958

Topics:

- 12/14/21 - Achieving Well-Being
- 01/18/22 - Stress and Anxiety
- 02/22/22 - Emotions and Depression
- 03/22/22 - Bullying/Intimidation
- 04/26/22 - Substance Use
- 05/24/22 - La Clave

To join please call:

Nora Hernandez: (805) 535-8595

Abraham Llamas: (805) 233-1265

Mente Sana - Cuerpo Sano

Talleres Para Padres Por Zoom



En colaboración con
Briggs School District

Talleres diseñados para ayudar a la
comunidad a comprender la importancia
de la salud mental y emocional.

A partir de 12/14/2021

5 - 6 pm

<https://zoom.us/j/92982426958>

Meeting ID: 929 8242 6958

Temas:

- 12/14/21 - Logrando bienestar
- 01/18/22 - El estrés y la ansiedad
- 02/22/22 - Las emociones y la depresión
- 03/22/22 - Bullying/Intimidación
- 04/26/22 - El uso de sustancias
- 05/24/22 - La Clave

Para participar llámanos:

Nora Hernandez: (805) 535-8595

Abraham Llamas: (805) 233-1265