

# Departamento de Salud del Comportamiento del Distrito de Columbia Miércoles del Bienestar y Apoyo Para Padres

## Enero/Feb/Mar 2023 **Ponerse primero en el Año Nuevo**

Día	Tema del taller	Hora	Serie semanal
25 de Ene	Incluir afirmaciones positivas en sus resoluciones de año nuevo	5:30 PM	Temas incluyen: Relaciones
22 de Feb	Amarte a ti mismo: Está bien ponerte a ti mismo primero	5:30 PM	Resiliencia
29 de Mar	Abrazando la nueva temporada: Celebrando sus logros y éxitos	5:30 PM	Autocuidado
<i>DBH organizará las sesiones virtuales de miércoles de bienestar el último miércoles de cada mes.</i>			Conocimiento
TODAS LAS SESIONES SE GRABAN Y SE COLOCARÁN EN EL SITIO WEB DE DBH EN LA BIBLIOTECA DE VÍDEO BAJO DEMANDA			Comunicación

**PARTICIPE USANDO ESTE ENLACE:**

<https://bit.ly/2Ie8aoQ>

Contraseña: SPWW20

*Instrucciones de Web Ex:*

*Utilice CHROME - DESCARGUE la APP de Cisco WebEx - DESACTIVE los bloqueadores de ventanas emergentes Enlace a DBH/Programa de apoyo a los padres:*

<https://dbh.dc.gov/service/parent-support-program>

*PULSE A LA DERECHA en el enlace para "ABRIR HIPERENLACE".*

Si desea participar en el taller por teléfono, llame al: 1-650-479-3208 o al: 1-202-860-2100.

El código de acceso es: 1727619215

