

# Departamento de Salud del Comportamiento del Distrito de Columbia Miércoles del bienestar y apoyo para padres

## Mayo 2022- **CONCIENTIZACIÓN SOBRE SALUD MENTAL: DANDO MANTENIMIENTO AL CUERPO, MENTE Y ALMA**

Día	Tema del taller	Hora	Serie semanal
4 de May	Planificando para el éxito emocional	5:30 PM	Temas incluyen: Relaciones
11 de May	Adaptando estrategias saludables para sobrellevar las dificultades	5:30 PM	Resiliencia
18 de May	Reinicio mental-emocional: Encontrando el balance entre la mente, cuerpo y alma	5:30 PM	Autocuidado
25 de May	Estrategias para mejorar la autocompasión	5:30 PM	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

