



## *Ser consciente y cuidarse antes de las vacaciones*

Cuando: Jueves 8 de Diciembre

5:30pm- 6:30pm (Inglés) & 6:30pm-7:30pm (Español)

**DONDE: Virtualmente via ZOOM!**

En asociación con ARUSD y la Escuela Primaria Meyer, el Programa de Prevención e Intervención Temprana (PEI) le da la bienvenida a unirse a nuestro taller dedicado a los padres y cuidadores que deseen escuchar más sobre cómo se manifiesta el autocuidado antes y durante los días festivos y aprender a ser más conscientes. Como todos sabemos, la temporada navideña puede estar llena de emociones encontradas, ¡pero también es un momento para descansar, reflexionar y cuidarnos!

Quien:

Padres de Familia de  
ARUSD

Tomen esta  
oportunidad para  
aprender nuevas  
habilidades y estar  
presente para  
ustedes!



Alum Rock Counseling Center

[www.alumrockcc.org](http://www.alumrockcc.org)

Contacto: Program Manager  
Desseray Vega, AMFT  
(408) 797-8875  
[dvega@alumrockcc.org](mailto:dvega@alumrockcc.org)

Join Zoom

[https://arusd-  
org.zoom.us/j/82952426962?pwd=QXFjVk  
R3WTFXYmdGb2N6QkpRYTFvQT09](https://arusd-org.zoom.us/j/82952426962?pwd=QXFjVkR3WTFXYmdGb2N6QkpRYTFvQT09)



SCHOOL LINKED SERVICES



COUNTY OF SANTA CLARA  
**Behavioral Health Service**



