

Programa de Educación Para Padres Mt. Diablo Adult Education



Clase Para el Control de la Ira

Clase de 10 semanas

Jueves, 25 de Enero al 28 de Marzo del 2024
6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Loma Vista Adult Center, 1266 San Carlos Ave., Concord

Salón C-3

Usted aprenderá:

- Técnicas y herramientas de cómo manejar y enfrentar situaciones difíciles.
- A entender y controlar sus emociones y comportamientos como la ira, el estrés y la ansiedad.
- Estrategias y técnicas para solucionar conflictos de manera efectiva, comunicarse y relaciones con los demás de forma positiva.
- A mejorar su salud mental y tomar decisiones productivas.
- Acerca de recursos en la comunidad.



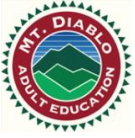
GRATIS para residentes del Distrito Escolar de Mt. Diablo. Para las personas que viven fuera del distrito, la tarifa es de \$10.00 por clase.

Registración:

- Escriba <https://diablo.asapconnected.com/#CourseGroupID=47323> en la barra de búsqueda de su computadora.
- Si no tiene una cuenta de estudiante con Loma Vista, abra una cuenta para poder registrarse.
- Registrarse antes de las 3:00 p.m. Se requiere estar a tiempo a la clase.

Para más información, comuníquese con la Coordinadora del Programa de Educación Para Padres, Irma Toman a tomani@mdusd.org o (925) 685-7340 ext. 6722.

Visite nuestra página web www.mdae.mdusd.org



Horario de Clases

Clase Para el Control de la Ira

Clase de 10 semanas

Jueves, 25 de Enero al 28 de Marzo del 2024
6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Loma Vista Adult Center, 1266 San Carlos Ave., Concord

Salón C-3

GRATIS para residentes del Distrito Escolar Unificado de Mt. Diablo. Para las personas que viven fuera del distrito, la tarifa es de \$10.00 por clase.

CLASE	TEMA	DIA DE LA CLASE
1	Entendimiento y Conocimiento de la Ira	Enero 25
2	La Hostilidad y la Salud	Febrero 1
3	Desencadenantes de la Ira, la Ansiedad y la Depresión	Febrero 8
4	Comunicación Positiva	Febrero 15
5	Conflictos Familiares	Febrero 22
6	Cómo Controlar el Estrés	Febrero 29
7	Estrategias de Cómo Manejar Conflictos	Marzo 7
8	Habilidades de Supervivencia	Marzo 14
9	El Autocuidado y Estrategias de Cómo Enfrentar la Ira	Marzo 21
10	Sumario y Plan Individual Para el Control de la Ira	Marzo 28

Para más información, comuníquese con la Coordinadora del Programa de Educación Para Padres, Irma Toman a tomani@mdusd.org o (925) 685-7340 ext. 6722.

Visite nuestra página web www.mdae.mdusd.org