



Mt. Diablo Adult Education/Parent Education Program
A Division of the Mt. Diablo Unified School District



Taller del Trauma a la Recuperación y Bienestar

“El Proceso de Sanación Interior y Conocer a Ti Mismo”



Cuándo: Sábado, Octubre 14, 2023
Sábado, Junio 8, 2024
8:30am - 12:30pm

**Dónde: Centro de Educación Para Adultos de
Loma Vista, Salón C4
1266 San Carlos Ave., Concord**

El taller brindará orientación, apoyo, recursos y para mejorar la calidad de vida especialmente a personas que han pasado por una experiencia traumática, estrés emocional y otros desafíos en la vida.

Temas:

- Cómo superar los retos de la vida diaria
- Cómo comprender nuestras enfermedades
- Reconociendo cómo somos y quienes somos
- Cómo enfrentar los obstáculos de la vida.
- Técnicas para estar en paz y crear conciencia plena.
- Habilidades para mejorar las relaciones y comunicación con los demás, manejar las emociones y practicar conductas saludables

GRATIS Para residentes del Distrito Escolar de Mt. Diablo.
Si reside fuera del distrito, el costo es de \$10.00 por clase

Registración:

- Registración previa es requerida.
- Haga [clic aquí para registrarse ahora](https://mdae.mdusd.org/programs/pe) o haga clic en **Register Now** en mdae.mdusd.org/programs/pe.
- Si no tiene una cuenta de estudiante con la escuela, abra una cuenta para poder registrarse.
- No se admite tardanza.

Para más información, contacte a Irma Toman, Coordinadora del Programa de Educación Para Padres al (925) 685-7340 ext. 6722 o tomani@mdusd.org
Visite nuestra página web mdae.mdusd.org