



Programa de Educación Para Padres Mt. Diablo Adult Education

Clase Para el Control de la Ira

Clase de 10 semanas

Jueves, 3 de Octubre al 19 de Diciembre del 2024

6:30 p.m. - 8:30 p.m.

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

Se ofrece cuidado para niños de 3 a 12 años. Pre-registración es requerida.

Registración:

- Haga [clic aquí para registrarse ahora](#) o en **Register Now** mdae.mdusd.org/programs/pe
- Si no tiene una cuenta de estudiante, abra una cuenta para poder registrarse.
- 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 mdae.mdusd.org



Programa de Educación Para Padres Mt. Diablo Adult Education

Horario de Clases

Clase Para el Control de la Ira Clase de 10 semanas

Jueves, 3 de Octubre al 19 de Diciembre del 2024
6:30 p.m. - 8:30 p.m.

Loma Vista Adult Center, 1266 San Carlos Ave., Concord en Salón C-3

CLASE	TEMA	DIA DE LA CLASE
1	Entendimiento y Conocimiento de la Ira	Octubre 3
2	La Hostilidad y la Salud	Octubre 10
3	Desencadenantes de la Ira, la Ansiedad y la Depresión	Octubre 17
4	Comunicación Positiva	Octubre 24
5	Cómo Controlar el Estrés	Noviembre 7
6	Conflictos Familiares	Noviembre 14
7	Estrategias de Cómo Manejar Conflictos	Noviembre 21
8	Habilidades de Supervivencia	Diciembre 5
9	El Autocuidado y Estrategias de Cómo Enfrentar la Ira	Diciembre 12
10	Sumario y Plan Individual Para el Control de la Ira	Diciembre 19

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 mdae.mdusd.org