



Programa de Educación Para Padres Mt. Diablo Adult Education



Clase Para el Control de la Ira

Clase de 10 semanas

Jueves, 6 de Marzo al 15 de Mayo del 2025
7:00 p.m. - 9:00 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.



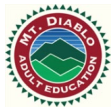
GRATIS para residentes del Distrito Escolar de Mt. Diablo. Para las personas que viven fuera del distrito, la tarifa es de \$10.00 por clase.

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 información en Español, mande un correo electrónico a Irma Toman, Parent Education Instructor, a tomani@mdusd.org, o 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, 6 de Marzo al 15 de Mayo del 2025
7:00 p.m. - 9:00 p.m.

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

Salón C-3

CLASE	TEMA	DIA DE LA CLASE
1	Entendimiento y Conocimiento de la Ira	Marzo 6
2	La Hostilidad y la Salud	Marzo 13
3	Desencadenantes de la Ira, la Ansiedad y la Depresión	Marzo 20
4	Comunicación Positiva	Marzo 27
5	Cómo Controlar el Estrés	Abril 3
6	Conflictos Familiares	Abril 17
7	Estrategias de Cómo Manejar Conflictos	Abril 24
8	Habilidades de Supervivencia	Mayo 1
9	El Autocuidado y Estrategias de Cómo Enfrentar la Ira	Mayo 8
10	Sumario y Plan Individual Para el Control de la Ira	Mayo 15

Para información en Español, mande un correo electrónico a Irma Toman, Parent Education Instructor, a tomani@mdusd.org, o Visite nuestra página web mdae.mdusd.org