

Mid-Cities SELPA CAC Presents



CALIFORNIA DEPARTMENT OF EDUCATION
Diagnostic Center, Southern California



Emotional Wellness for Parents of Students with Disabilities

Join us:

Parenting a student with disabilities can involve unique responsibilities, from supporting learning differences to responding to your child's individual needs. This workshop will help parents strengthen their own well-being so they can experience more calm, energy, and connection. We'll explore how stress affects the body and family system, and share evidence-based strategies such as supportive routines, quick reset tools, sleep tips, and mindfulness practices that build resilience in daily life. All guidance is practical, encouraging, and focused on progress—not perfection.

Spanish interpretation will be provided. To request interpretation in another language, please contact the SELPA at least 5 days prior to the event.



Americans with Disabilities Act:
If you require special assistance to participate in this meeting, please contact the SELPA as soon as possible to ensure that reasonable arrangements can be made to provide accessibility and accommodation.

MEETING LOCATION

PARAMOUNT UNIFIED SCHOOL DISTRICT
WELCOME CENTER (LOOK FOR SELPA BANNERS)

15111 Orizaba Avenue

Paramount, CA 90723

TIME & DATE:



Tuesday, December 9, 2025

11:00 am-12:30 pm

CONTACT US



562) 866-9011 ext. 2050



midcityesselpa@busd.k12.ca.us

Mid-Cities SELPA CAC Presenta



CALIFORNIA DEPARTMENT OF EDUCATION
Diagnostic Center, Southern California



Bienestar emocional para padres de estudiantes con discapacidades

Únase a nosotros:

Crianza de un estudiante con discapacidades puede implicar responsabilidades únicas, desde apoyar las diferencias de aprendizaje hasta responder a las necesidades individuales de su hijo/a. Este taller ayudará a padres a fortalecer su propio bienestar para que puedan tener más calma, energía y conexión. Exploraremos cómo el estrés afecta el cuerpo y el sistema familiar, y compartiremos estrategias basadas en la evidencia, como rutinas de apoyo, herramientas de reinicio rápido, consejos para dormir y prácticas de atención plena que fomentan la resiliencia en la vida diaria. Toda la orientación es práctica, alentadora para padres y se centra en el progreso, no en la perfección.

Se ofrecerá interpretación al español. Se ofrece interpretación en otros idiomas, previa solicitud, con al menos 5 días de antelación del evento.



Ley de Estadounidense con discapacidades: Si necesita asistencia especial para participar en esta reunión, comuníquese con SELPA lo antes posible para garantizar que se pueda hacer arreglos razonables para proporcionar accesibilidad y adaptaciones.

UBICACION DE REUNION

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE PARAMOUNT
CENTRO DE BIENVENIDA (BUSQUE LOS LETREROS DE SELPA)

15111 Orizaba Avenue

Paramount, CA 90723

HORA Y FECHA



martes, 9 de diciembre de 2025

11:00 am-12:30 pm

COMUNIQUESE CON NOSOTROS



562) 866-9011 ext. 2050



midcityselpa@busd.k12.ca.us