

# *Cómo Practicar el Cuidado Personal en Tiempos Difícile Taller Virtual*



Durante tiempos difíciles, nos enfrentamos a estrés, pérdidas, cambios o traumas. Podemos sentirnos ansiosos o molestos por estas cosas sobre las que no tenemos control. A veces, no sabemos cuando nos estresamos o cuando necesitamos tomar un descanso. En este taller, enseñaremos sobre lo siguiente:

- ❖ Señales de estrés
- ❖ Cuidado físico
- ❖ Cuidado mental
- ❖ Cuidado emocionales
- ❖ Cuidado de nuestras familias y relaciones.

Únase con nosotros!\_Todo esto estará incluido en nuestro taller del cuidado propio en estos momentos difíciles.



## **The Northwest Catholic Counseling Center**

*Sirve a todos sin importar las creencias o la situación económica*

*Una agencia de orientación psicológica certificada por el estado*

*Las donaciones son deducibles de los impuestos. Identificación para impuestos 93-1088966*

8383 N.E. Sandy Boulevard, Suite 205

[www.nwcounseling.org/es](http://www.nwcounseling.org/es)

## **Cuando:**

Jueves, 29 de Abril de 2021  
6:00 PM – 7: 30 PM

## **Facilitadoras:**

Marti Diaz-Domm, LPC Registered Intern  
Lucía Aguirre-Montana, MFT Graduate Student Intern

## **Taller Virtual:**

Via Zoom (recibirá un correo electrónico con su enlace de Zoom para poder presentarse el día del taller)

## **Costo:**

\$25 por hogar

\*Ayuda financiera por dificultades económicas están disponibles si se solicita.

## **Registrar:**

**Visite nuestro sitio web:** [nwcounseling.org/es/nuestros-servicios/tallers](http://nwcounseling.org/es/nuestros-servicios/tallers)

**llámenos al** (503)253-0964 por *preinscripción*.

*Se requiere preinscripción. El costo del taller debe pagarse al momento de la inscripción.*