

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

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

llámenos al (503)253-0964 por preinscripción.

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