IN PARTNERSHIP WITH
CALIFORNIA COMMUNITY SCHOOLS PROGRAM

THOUGHTFUL THURSDAYS

Join us at the Nicolas Community Center, 1100 W. Olive Ave (Entrance on Hill St.) or via Zoom, for an informative workshops via webinar designed to empower families and staff with essential mental health knowledge. We will feature a presentation followed by a Q&A to address any questions.

TOPICS OF INTEREST:

Thursday, 9/26/24–Fostering Mental Health & Wellbeing in Ourselves and Our Families

Thursday, 10/17/24–Building Our Coping Skills to Manage Stress & Anxiety

Thursday, 11/14/24– Cultivating Calm In Our Families: Strategies for managing big feeling and challenging behaviors

Thursday, 12/5/24– Developing Resiliency with Grief & Loss (During the Holidays)

ALL WORKSHOPS ARE FROM 4:30PM-5:30PM

For more information, contact the Nicolas Community Center at (714)447-2889

Scan Here To Access for Webinar
Or type https://bit.ly/thoughtful-thursdays-fsd

*Interpretation in Spanish
*Free Child Care

If you or a family member need help finding mental health care.
Call or text Care Solace at (888) 515-0595 or visit caresolace.com/fsdparents

EN COLABORACIÓN CON EL PROGRAMA
DE ESCUELAS COMUNITARIAS DE CALIFORNIA

JUEVES DE REFLEXIÓN

Únase a nosotros en el Centro Comunitario Nicolas, ubicado en, 1100 W. Olive Ave (Entrando en la calle Hill) o via Zoom, para talleres informativos tipo seminario en línea, diseñados para empoderar familias y el personal, con conocimientos básicos de salud mental. Habrá una presentación seguida por una sesión de preguntas y respuestas.

TEMAS DE INTERÉS:

Jueves, 26/09/24*–Promoviendo la salud mental y el bienestar en nosotros mismos y nuestras familias.

Jueves, 17/10/24*–Creando nuestros propios mecanismos de adaptación para el manejo del estrés y la anxiedad.

Jueves, 14/11/24*– Cultivando calma en nuestras familias: Estrategias para el manejo de sentimientos abrumadores y comportamientos dificiles.

Jueves, 05/12/24*– Desarrollando resiliencia durante tiempos de duelo y pérdidas. (Durante las fechas festivas.
***fechas en formato español–primero el dia luego el mes.**

TODOS LOS TALLERES SON DE 4:30PM–5:30PM

Para más información, contacte al Centro Comunitario Nicolas al (714)447–2889

Escanee aquí para acceder al seminario en linea o escriba https://bit.ly/thoughtful–thursdays–fsd

*Interpretación en español
*Cuidado de niños gratuito

Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda para encontrar cuidado para la salud mental, llame o envíe un mensaje de texto a Care Solace al (888) 515–0595 o visite caresolace.com/fsdparents

캘리포니아 커뮤니티 스쿨 프로그램과
함께 하는

THOUGHTFUL THURSDAYS

가족과 직원들에게 필수적인 정신 건강 지식을 제공하는 정보 워크숍에 참여하십시오. 니콜라스 커뮤니티 센터 (1100 W. Olive Ave (Entrance on Hill St.)를 방문하시거나 줌을 통해 웹비나에 참여하십시오. 질문을 받기 위해 발표 후 질의 응답 시간이 있습니다.

관심 주제:

2024년 **9**월 **26**일 **(**목**) –** 우리 자신과 가족의 정신 건강 및 웰빙 증진

2024년 **10**월 **17**일 **(**목**) –** 스트레스 및 불안을 관리하는 대처 능력 키우기

2024년 **11**월 **14**일 **(**목**) –** 가족 내에서 평온함 조성하기**:** 큰 감정 및 도전적인 행동에 대한 관리 전략

2024년 **12**월 **5**일 **(**목**) –** 슬픔과 상실에 대한 회복력 개발 **(**휴일 동안**)**

모든 워크숍은 오후 **4**시 **30**분부터 **5**시 **30**분까지 진행됩니다

자세한 정보는 니콜라스 커뮤니티 센터 **(714)447-2889**로 문의하세요

여기를 스캔하여 웨비나에 참여하시거나
https://bit.ly/thoughtful-thursdays-fsd 을**(**를**)** 입력하세요

***스페인어 통역 제공**
***무료 아동 돌봄 제공**

여러분 또는 가족 구성원이 정신 건강 관리를 찾는 데 도움이 필요한 경우,
캐어 솔리스 **(888) 515-0595**로 전화 또는 문자를 주시거나 **caresolace.com/fsdparents**
를 방문하세요