



Explore your inner self and develop positive life-coping strategies with the help and support of your peers.

EMOTIONAL WELL-BEING SUPPORT GROUP

SPANISH SESSIONS ONLY

Time: 9AM-11AM

August 2, 2023, *Emotional Well-being and Stress.*

September 6, 2023, *Awareness, Treatment, and Recovery for Depression.*

October 4, 2023, *Immigration Adaptation and Resilience.*

November 1, 2023, *Grief, Loss, and Resilience.*

December 6, 2023, *Understanding Anxiety and Building Resilience*

January 3, 2024, *Familial Violence Awareness, Prevention, and Resiliences.*

February 7, 2024, *Understanding Addiction and Mental Wellness.*

March 6, 2024, *Suicide Awareness, Prevention, and Resilience.*

April 3, 2024, *Child Abuse Prevention and Resilience.*

May 1, 2024, *Childhood Disorders: Neuro-Development Disorder.*

June 5, 2024, *Understanding Childhood Behaviors and Disorders.*

July 3, 2024, *Bullying Prevention: Kindness, Acceptance, and Inclusion.*

August 7, 2024, *Mental Health and Stigma Changing the Story.*

For more information or to register, please contact Irma Radillo at Irma.radillo@commonspirit.org or at 213.742.5838.



Explore su ser interior y desarrolle estrategias positivas que le ayudaran a enfrentar la vida.

GRUPO DE APOYO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

SESIONES EN ESPAÑOL SOLAMENTE

Horas: 9AM-11AM

Agosto 2, 2023, *Bienestar Emocional y Estrés.*

Septiembre 6, 2023, *Concientización, tratamiento y recuperación de la depresión.*

Octubre 4, 2023, *Adaptación y resiliencia de la inmigración.*

Noviembre 1, 2023, *Duelo, Pérdida. y Resiliencia.*

Diciembre 6, 2023, *Comprensión de la ansiedad y desarrollo de la resiliencia*

Enero 3, 2024, *Concientización, prevención y resiliencia de la violencia familiar.*

Febrero 7, 2024, *Entendiendo la adicción y el bienestar mental.*

Marzo 6, 2024, *Concientización, prevención y resiliencia sobre el suicidio.*

Abril 3, 2024, *Prevención y resiliencia del abuso infantil.*

Mayo 1, 2024, *Trastornos de la Infancia: Trastorno del Neuro-Desarrollo.*

Junio 5, 2024, *Comprender los comportamientos y trastornos de menores.*

Julio 3, 2024, *Prevención del acoso: escolar, bondad, amabilidad, aceptación e inclusión.*

Agosto 7, 2024, *Salud mental y estigma cambiando la historia.*

Para más información o para registrarse, por favor comuníquese con: Irma Radillo a Irma.radillo@commonspirit.org o al tel. 213.742.5838.