

HELPLINE YOUTH COUNSELING

STRENGTHENING FAMILIES

Workshops

Join us for a series of engaging and supportive workshops designed to help families build stronger connections, manage stress and support each other.

You do not need to attend all 3 three workshops.



3 WORKSHOPS. REAL SUPPORT. PRACTICAL TOOLS



STRONG FAMILIES AND CALM HOMES

**THURSDAY, JULY 23
5PM**

Boost emotional health, build resilience, and reduce stress to create a positive home. Learn simple tips for mindfulness, stress management, and healthy routines for the whole family.



LET'S TALK ABOUT ANXIETY & CHILDREN

**THURSDAY, AUGUST 6
5PM**

Learn what anxiety is, how it appears in children and impacts daily life. Understand the difference between everyday stress and anxiety disorders, and explore simple coping strategies.



HEALTHY COMMUNICATION

**THURSDAY, AUGUST 20
5PM**

Learn effective ways to communicate clearly, listen actively, and express emotions in healthy, respectful ways. Build stronger relationships through understanding, empathy, and practical tools.



**WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
7643 S. PAINTER AVE
WHITTIER, CA 90602**



FOOD PROVIDED!
Enjoy a healthy meal at
every workshop.

For more information, or to register,
please call (562) 775-6104



RAFFLE!
Attend for a chance
to win prizes.



HELPLINE YOUTH COUNSELING



Talleres

PARA FORTALECER LAS FAMILIAS

Acompáñenos a una serie de talleres dinámicos y de apoyo diseñados para ayudar a las familias a fortalecer sus conexiones, manejar el estrés y apoyarse mutuamente.

No es necesario asistir a los tres talleres.

Porque las familias sanas comienzan con apoyo y conexión.



➤ 3 TALLERES. APOYO REAL. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS. ➤



FAMILIAS FUERTES Y HOGARES TRANQUILOS

**JUEVES, 23 DE JULIO
5 PM**

Mejora tu bienestar emocional, fortalece tu resiliencia y reduce el estrés para crear un hogar positivo.

Aprende consejos sencillos para practicar la atención plena, manejar el estrés y establecer rutinas saludables para toda la familia.



HABLEMOS DE LA ANSIEDAD Y LOS NIÑOS.

**JUEVES, 6 DE AGOSTO
5 PM**

Aprende qué es la ansiedad, cómo se manifiesta en los niños y cómo afecta a la vida diaria. Comprende la diferencia entre el estrés cotidiano y los trastornos de ansiedad, y descubre maneras sencillas de afrontarlo.



COMUNICACIÓN SALUDABLE

**JUEVES, 20 DE AGOSTO
5PM**

Aprende formas efectivas de comunicarte con claridad, escuchar activamente y expresar emociones de manera sana y respetuosa. Fortalece tus relaciones mediante la comprensión, la empatía y herramientas prácticas.



**WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
7643 S. PAINTER AVE
WHITTIER, CA 90602**



¡COMIDA INCLUIDA!

Disfruta de una comida saludable en cada taller.

Para obtener más información o para registrarse, llame al (562) 775-6104



¡RIFA!

Asiste para tener la oportunidad de ganar premios.

