



# LD Central School Mental Health Parent Workshops Spring 2022

Presented by:  
Mental Health Consultants



## *Regulating Emotions at Home*

- Gain a deeper understanding of emotional regulation, specific to parents and caregivers
- Learn simple self-regulation strategies you can incorporate for yourself and children

*Fri, March 25th at 9:00AM*

## *Parent Roadmap: Building Resilience In Your Child*

- Learn about how exposure to trauma can impact your child's learning and behaviors
- Importance of incorporating the six resiliency factors from the Parent Roadmap and ways to support your child's development in each area
- Engage in learning about the importance of incorporating self-care practices to support your overall mental health

*Fri, April 22nd at 9:00AM*

## *A Guide for Parents Supporting the Mental Health and Wellness of Children*

- Engage in learning about mental health and importance of protective factors
- Learn about mental health disorders in youth such as Depression, Anxiety, ADHD, and Trauma.
- Learn how to identify and support youth who need mental health services
- Learn how to support students through PFA (Psychological First Aid)

*Fri, May 13th at 9:00AM*

All Parent Workshops will  
take place via ZOOM

Zoom Link:

<https://lausd.zoom.us/j/89829588446>





# LD Central School Mental Health Talleres de Padres Primavera 2022

Presentado Por:  
Consultores de Salud Mental

## Regulando Emociones En Casa

- Obtener una comprensión más profunda sobre la regulación emocional, específica para los padres y cuidadores.
- Aprender algunas estrategias simples para modelar autorregulación a su hijo(a)

Vie, Marzo 25 a las 9:00AM

## Guia de Padres: Fomentando Resiliencia en su Hijo(a)

- Aprenda cómo la exposición al trauma puede afectar el aprendizaje y el comportamiento de su hijo/hija
- La importancia de incorporar las seis competencias del aprendizaje socioemocional y las formas de apoyar el desarrollo de su hijo/hija en cada área
- Participar en el aprendizaje sobre la importancia de incorporar las prácticas de autocuidado para apoyar su salud mental en general

Vie, Abril 22 a las 9:00AM

## Una Guia de Padres Para Apoyar el Bienestar y Salud Mental de su Hijo(a)

- Aprender sobre la salud mental y la importancia de los factores protectivos
- Aprender sobre enfermedades de salud mental como Depresión, Ansiedad, ADHD y Trauma
- Aprender como identificar y apoyar a los niños que necesitan servicios de salud mental
- Aprender cómo apoyar a sus hijos con Primeros Auxilios Psicologicos

Vie, Mayo 13 a las 9:00AM

Todos los talleres tomara  
acabo via ZOOM

Zoom Link:

<https://lausd.zoom.us/j/89829588446>

