



# F\*O\*C\*U\*S



## RESILIENCE CURRICULUM FOR PARENTS

Join us for a **4 week** parent workshop series on the FOCUS Resilience Curriculum for Parents/ Caregivers!

The *FOCUS (Family OverComing Under Stress) Resilience Curriculum for Parents* teaches parents and caregivers how to manage your feelings, talk and listen to your children and partner, and how to set goals for yourself. The class also gives you tools to help you through stressful situations.

**When:** Every Wednesday beginning January 31st , 8:30-9:30 am *(see schedule below)*

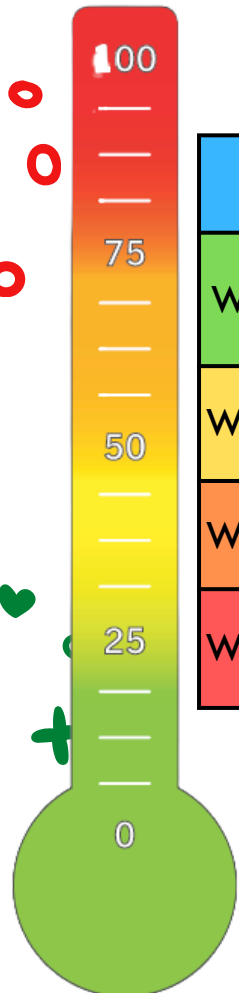
**Where:** Cohasset Parent Center



### Session Schedule

Week 1	Wednesday, January 31   8:30-9:30am	Topic: Emotion Regulation
Week 2	Wednesday, February 7th   8:30-9:30am	Topic: Communication
Week 3	Wednesday, February 14th   8:30-9:30am	Topic: Problem Solving
Week 4	Wednesday, February 21st   8:30-9:30am	Topic: Managing stress, trauma, and loss reminders

Workshops Facilitated by: Natalie Villalobos, ASW, PPSC  
 School Based Psychiatric Social Worker  
 LAUSD School Mental Health





# F•O•C•U•S



## PLAN DE ESTUDIOS DE RESILIENCIA PARA PADRES

¡Únase a nosotros para una serie de talleres para padres de **4 semanas** sobre el plan de estudios de resiliencia FOCUS para padres/cuidadores! El plan de estudios de resiliencia para padres FOCUS (Family OverComing Under Stress) enseña a los padres y cuidadores cómo manejar sus sentimientos, hablar y escuchar a sus hijos y pareja, y cómo establecer metas para usted mismo. La clase también le brinda herramientas para ayudarlo a superar situaciones estresantes.

**Cuando:** Todos los Miercoles a partir del 31 de Enero, de 8:30 a.m a 9:30 a.m. (consulte el horario a continuación)

**Dónde:** Centro de padres de Cohasset



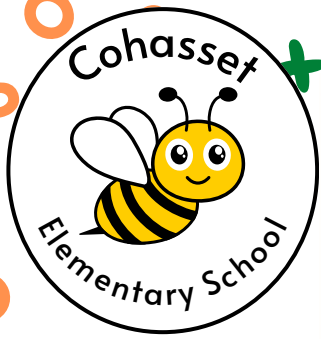
### Horario de la sesión

Semana 1	Miercoles, 31 de Enero   8:30-9:30am	Tema: Regulación de las emociones
Semana 2	Miercoles, 7 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Comunicación
Semana 3	miercoles, 14 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Resolución de problemas
Semana 4	Miercoles, 21 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Manejo del estrés, el trauma y los recordatorios de pérdidas

Talleres facilitados por: Natalie Villalobos, ASW, PPSC  
Trabajadora social psiquiátrica basado en la escuela  
Salud mental escolar del LAUSD



UCLA



# F\*O\*C\*U\*S



## RESILIENCE CURRICULUM FOR PARENTS

Join us for a **4 week** parent workshop series on the FOCUS Resilience Curriculum for Parents/ Caregivers!

The *FOCUS (Family OverComing Under Stress) Resilience Curriculum for Parents* teaches parents and caregivers how to manage your feelings, talk and listen to your children and partner, and how to set goals for yourself. The class also gives you tools to help you through stressful situations.

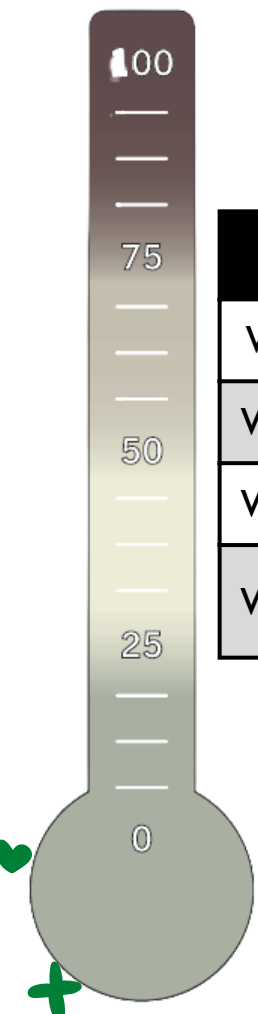
**When:** Every Wednesday beginning January 31st , 8:30-9:30 am (see schedule below)

**Where:** Cohasset Parent Center

### Session Schedule

Week 1	Wednesday, January 31   8:30-9:30am	Topic: Emotion Regulation
Week 2	Wednesday, February 7th   8:30-9:30am	Topic: Communication
Week 3	Wednesday, February 14th   8:30-9:30am	Topic: Problem Solving
Week 4	Wednesday, February 21st   8:30-9:30am	Topic: Managing stress, trauma, and loss reminders

Workshops Facilitated by: Natalie Villalobos, ASW, PPSC  
School Based Psychiatric Social Worker  
LAUSD School Mental Health





# F•O•C•U•S



## PLAN DE ESTUDIOS DE RESILIENCIA PARA PADRES

¡Únase a nosotros para una serie de talleres para padres de **4 semanas** sobre el plan de estudios de resiliencia FOCUS para padres/cuidadores! El plan de estudios de resiliencia para padres FOCUS (Family OverComing Under Stress) enseña a los padres y cuidadores cómo manejar sus sentimientos, hablar y escuchar a sus hijos y pareja, y cómo establecer metas para usted mismo. La clase también le brinda herramientas para ayudarlo a superar situaciones estresantes.

**Cuando:** Todos los Miercoles a partir del 31 de Enero, de 8:30 a.m a 9:30 a.m. (consulte el horario a continuación)

**Dónde:** Centro de padres de Cohasset



### Horario de la sesión

Semana 1	Miercoles, 31 de Enero   8:30-9:30am	Tema: Regulación de las emociones
Semana 2	Miercoles, 7 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Comunicación
Semana 3	Miercoles, 14 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Resolución de problemas
Semana 4	Miercoles, 21 de Febrero   8:30-9:30am	Tema: Manejo del estrés, el trauma y los recordatorios de pérdidas

Talleres facilitados por: Natalie Villalobos, ASW, PPSC  
Trabajadora social psiquiátrica basado en la escuela  
Salud mental escolar del LAUSD

