

NJ4S PADRE ACADEMIA

La Academia para Padres es un programa de apoyo mensual diseñado para brindarles a los padres y cuidadores herramientas y estrategias esenciales para fomentar el bienestar mental de sus estudiantes. Se ofrecerán temas específicos de salud mental mensualmente. Se brindarán recursos y consejos prácticos.



REUNIONES VIRTUALES MENSUALES 2025
ENERO • FEBRERO • MARZO ABRIL • MAYO • JUNIO



¡Conéctese con otros padres/cuidadores y aprenda cómo apoyar a su hijo!



PRÓXIMAS SESIONES VIRTUALES:



Un vistazo al dolor **Jueves 30 de Enero** de 12 a 13 p.m.
 Se hablará sobre los síntomas del duelo, los tipos de duelo y las etapas del duelo. Aprenda estrategias de autocompasión y autocuidado, cómo comunicarse y empatizar con un ser querido que está pasando por un momento difícil y cómo encontrar ayuda en su comunidad.



Más que triste **Miércoles 12 de Febrero** de 12 a 13 p.m.
 Se proporcionará información sobre la depresión adolescente y el riesgo de suicidio, señales de advertencia, factores de riesgo y tratamientos disponibles.



Ayude a su hijo a controlar el estrés **Martes 11 de Marzo** de 6:30 a 7:30 p.m.
 Se compartirán herramientas e información para ayudar al joven de su vida a manejar mejor el estrés.



Adolescentes, pantallas y redes sociales **Miércoles 16 de Abril** de 6:30 a 7:30 p.m.
 Conozca los posibles beneficios y riesgos cuando los jóvenes utilizan las redes sociales. Se discutirán consejos de seguridad y habilidades para establecer límites de salud.



Guía para padres y cuidadores sobre salud mental **Martes 6 de Mayo** de 6:30 a 7:30 p.m.
 Habilidades y herramientas para ayudar a apoyar la salud mental del joven en su vida y se discutirá el bienestar.



Mantener a los niños ocupados durante el verano **Martes 10 de Junio** de 12 a 13 p.m.
 Aprenda consejos de seguridad durante el verano, cómo apoyar el uso de la tecnología, ayudar a sus hijos a desempeñar un papel en el hogar y obtener ideas recreativas.

January						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

February						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

March						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

May						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

June						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



973-334-4052



NJ4S@mhainspire.org



www.mhainspire.org/nj4s

HAGA CLIC EN EL BOTÓN PARA

REGISTRO

O ESCANEA EL CÓDIGO PARA REGISTRARTE

