



**Wellness Week Parent Presentations**  
***Presentaciones Para Padres de la Semana del Bienestar***  
**March 29-April 2, 2021/ 29 de Marzo a 2 de Abril, 2021**

**Lunes, 29 de Marzo**  
**Monday, March 29**

**Presentación: Practicando Una Buena Salud Mental**

**Presentador:** Alum Rock Counseling Center

**Idioma:** Español

**Tiempo:** 29 de Marzo de 4:00 pm- 4:45 pm

**Descripción:** A medida que nos acercamos a nuestras vacaciones de primavera, es una oportunidad para practicar buena salud mental y la compasión hacia nosotros mismos y nuestras familias. Cuando cuidamos de los demás, nos cuidamos a nosotros mismos. Cuando nos cuidamos, nos cuidamos unos a otros.

[\*\*REGISTRAR AQUI\*\*](#)

**Martes, 30 de Marzo**  
**Tuesday, March 30**

**Presentación: Fumando Vape: Difusion de Informacion y Educacion Sobre la Prevención y Los Hechos Relacionados Con Las Sustancias**

**Presentador:** Alum Rock Counseling Center

**Idioma:** Español

**Tiempo:** 30 de Marzo de 4:00 pm- 4:45 pm

**Descripción:** Fumando vape, marihuana, alcohol, medicamentos recetados, drogas para fiesta, inhalantes, heroína, metanfetamina, cocaína, habilidades para la vida, habilidades de afrontamiento, alternativas al consumo y la prevención, y más. Para todos los grupos de edad, jóvenes, adultos, padres, profesionales que trabajan, miembros de la comunidad.

[\*\*REGISTRAR AQUI\*\*](#)

**Additional Wellness Week Resources:** [CUSD Wellness Week Activities](#)  
**Recursos Adicionales Para El Bienestar:** [CUSD Actividades Para el Bienestar](#)

**Miércoles, 31 de Marzo**  
**Wednesday, March 31**

**Thursday, April 1**  
**Jueves, 1 de Abril**

**Presentation: Vaping - Information dissemination and education about substance facts and prevention**

**Presenter:** Alum Rock Counseling Center

**Language:** English

**Time:** Thursday, April 1 from **4:00-4:45pm**

**Description:** vaping, marijuana, alcohol, prescription drugs, party drugs, inhalants, heroin, meth, cocaine, life skills, coping skills, alternatives to using, identifying signs of using, effective conversations regarding using and prevention, and more. For all age groups, youth, young people, adults, parents/guardians, working professionals, community members

[\*\*REGISTER HERE\*\*](#)

**Friday, April 2**  
**Viernes, 2 de Abril**

**Presentation: Mindfulness Practices and Self-Care**

**Presenter:** Amanda Workman, CASSY Therapist

**Language:** English

**Time:** Friday, April 2 from **4:00pm-4:45pm**

**Description:** As we approach our spring break it is a wonderful opportunity to practice the gift of mindfulness and compassion to ourselves and families. When we take care of others, we take care of ourselves. When we take care of ourselves, we take care of each other.

[\*\*REGISTER HERE\*\*](#)

**“Be Caring. Be Responsible. Be Safe. Be Well!”**  
**“Sea Cariñoso. Sé Responsable. ¡Cuidate!”**

**Additional Wellness Week Resources:** [CUSD Wellness Week Activities](#)  
**Recursos Adicionales Para El Bienestar:** [CUSD Actividades Para el Bienestar](#)