

## ATENCIÓN A TODOS LOS PADRES ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE!

CHAC es una organización sin fines de lucro dedicada a servir a la comunidad dando servicios de salud mental que son económicos y accesibles.

### Si usted:

- Se siente agobiado
- Está buscando herramientas para ayudarse a sí mismo y a su familia hacer frente y lidiar con estrés
- Está buscando conectarse con otros

### Si sus hijos están:

- Teniendo dificultades con la educación a distancia
- Sintiendo aislados y distantes
- Sintiendo frustrados, aburridos y/o con baja autoestima
- ¿Tristes o ansiosos?

### Curso de Estrategia para Padres en Línea!

Un curso online para padres, creado por un experto de la universidad de Yale. Los videos incluyen subtítulos en español.

[Pulse aquí para registrarse.](#)

## CHAC PUEDE AYUDAR DE LAS SIGUIENTES FORMAS:

### Servicio de consejería en la escuela

Ayuda clínica gratis e individualizada.  
*Contacte su escuela para más información.*

### Grupos de aprendizaje social y emocional en las escuelas y actividades autoguiadas para niños y adolescentes.

### Clases gratuitas para padres y grupos de apoyo en español

Lunes, 6:30 pm: Clases para padres con niños en edad escolar primaria y mayores

Jueves, 6:30 pm: grupo de apoyo para mamás

**Comuníquese con Carlos Jalpa en [cjalpa@chacmv.org](mailto:cjalpa@chacmv.org) o llame al (650) 965-2020 para obtener información**

### Miércoles de bienestar Grupo Mensual

Inglés: Primeros miércoles, 4-5pm

Español: tercer miércoles, 4-5pm

### Centros de Recursos Familiares

Apoyo para padres Grupos, Clases interactivas para padres e hijos

**Llame al (650) 967-4813 para obtener información**

**Para más información, contacte el administrador de su escuela, visite [chacmv.org](http://chacmv.org), o llame al (650) 965-2020.**