



LAUSD REGION EAST

Family and Community Engagement
presents

Compassion for Ourselves: Parent and Caregiver Self-Care Strategies and Resources

Thursday, November 7, 2024

9:00 – 10:30 a.m.

**South Gate HS
(South Gate Offices)**

3351 Firestone Blvd, South Gate, 90280

<https://lausd.zoom.us/j/84481726651>

As Parents when caring for others, at times we don't take
the time to **care for ourselves**.

This Family Academy is intended for all caregivers to
learn **self-care and wellness** strategies as well as
resources from our LAUSD School Mental Health
department.



LAUSD
UNIFIED

**CONTACT:
REGION EAST F.A.C.E.
323.224.3382**



REGIÓN ESTE DE LAUSD

La Oficina de Participación Familiar
y Comunitaria presenta:

Compasión Hacia Nosotros Mismos: Estrategias y Recursos de Autocuidado para Padres, Madres y Cuidadores

jueves, noviembre 7, 2024
9:00 – 10:30 a.m.

South Gate HS
(South Gate Offices)

3351 Firestone Blvd, South Gate, 90280
<https://lausd.zoom.us/j/84481726651>

Cuando cuidamos a los demás, a veces no nos tomamos el tiempo **cuidar de nosotros mismos**.

Esta Academia Familiar está destinada para que todos los cuidadores aprendan estrategias de **autocuidado y bienestar**, también recursos de nuestro departamento de Salud Mental Escolar del LAUSD.



LAUSD
UNIFIED

COMUNÍQUESE CON:
REGIÓN ESTE F.A.C.E.
323.224.3382