

Después de los incendios: RESURGIENDO MAS FUERTE JUNTOS

Entrenamiento GRATUITO sobre Resiliencia ante Desastres

JUEVES, 9 de noviembre a las 5:30 pm



Directora de Evento: Dr. Robert Macy
International Trauma Center

Presentado por una coalición de agencias no lucrativas:

¿De qué se trata el evento?:

- Aprender habilidades para ayudarle a usted y a su familia como aliviar el estrés de trauma de los incendios recientes
- Aprender como apoyar e incrementar su resiliencia durante y después un desastre natural
- Aprender cómo recuperar y proteger su sueño e aumentar sus conexiones sociales, los cuales son algunos de los antídotos más poderosos ante el trauma psicológico
- Aprender de expertos de respuesta y recuperación de desastres como practicar las habilidades de la vida cruciales para reducir la ansiedad, la depresión y la hostilidad
- Reunirse con personas para sanar en comunidad

¿Cuándo?

jueves, 9 de noviembre de 2017 5:30 – 7:30 pm
La cena será servida. Habrá cuidado de niños.
Se habla español: Habrá interpretación inglés/español
Es un evento **GRATUITO** para la comunidad.

¿Dónde?

Altimira Middle School Multi-Purpose Room
17805 Arnold Drive
Sonoma, CA 95476

Sanación en acción

Le invitamos a asistir a esta sesión de conexión y aprendizaje comunitario. Puede participar en la manera en cual usted se sienta más confortable. Aprenderá como crear y practicar un plan de auto-cuidado ante el trauma psicológico y emocional, saber cómo su cuerpo reacciona al estrés, habilidades para estabilizar su sistema nervioso y como puede usar estas habilidades con su familia y comunidad. ¡Todos son bienvenidos!

Para preguntas o más información, contacte a:

Leslie Petersen | Directora de Evento / Hanna Boys Center | 707-933-2555
lpetersen@hannacenter.org



HANNA INSTITUTE
at Hanna Boys Center



Hanna Boys Center
SINCE 1945