

HELPLINE YOUTH COUNSELING, INC.

STRENGTHENING FAMILIES

Workshops

Join us for a series of engaging and supportive workshops designed to help families build stronger connections, manage stress, and support each other.

You do not need to attend all three workshops.



3 WORKSHOPS. REAL SUPPORT. PRACTICAL TOOLS



WHAT IS THERAPY AND HOW TO GET HELP

**THURSDAY, OCTOBER 1
5PM**

Learn the purpose of therapy, common treatment options, and how counseling supports emotional well-being. Discover how to access mental health services, what to expect in therapy, and helpful resources for getting support.



BALANCING THE LOAD: COPING WITH STRESS BEFORE IT BUILDS UP

**THURSDAY, OCTOBER 15
5PM**

Learn practical ways to manage stress early. Recognize warning signs, identify everyday stressors, and practice simple tools. This session offers a supportive space to recharge and stay balanced.



SUPPORTING YOUTH THROUGH BEHAVIOR CHANGE

**THURSDAY, OCTOBER 29
5PM**

Parents and caregivers will learn why youth behave the way they do and how to support positive change. Discover effective strategies for encouragement, clear expectations, and consistent support.



FOOD PROVIDED!
Enjoy a healthy meal at
every workshop.



RAFFLE!
Attend for a
chance to win
prizes.



WHITTIER WELLNESS COMMUNITY

7643 S. PAINTER AVE, WHITTIER, CA 90602

For more information or to register, call (562) 775-6104.

Registration is recommended, but not required. Registering helps us plan for attendance. Walk-ins are welcome if space is available.



HELPLINE YOUTH COUNSELING, INC.



Talleres

PARA FORTALECER LAS FAMILIAS

Acompáñenos a una serie de talleres dinámicos y de apoyo diseñados para ayudar a las familias a fortalecer sus conexiones, manejar el estrés y apoyarse mutuamente.

No es necesario asistir a los tres talleres.

Porque las familias sanas comienzan con apoyo y conexión.



3 TALLERES. APOYO REAL. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS.



¿QUÉ ES LA TERAPIA Y CÓMO OBTENER AYUDA?

**JUEVES, 1 DE OCTUBRE
5 PM**

Aprenda el propósito de la terapia, las opciones de tratamiento más comunes y cómo la consejería apoya el bienestar emocional. Descubra cómo acceder a servicios de salud mental, qué esperar de la terapia y recursos útiles para obtener apoyo.



EQUILIBRANDO LA CARGA: CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS ANTES DE QUE SE ACUMULE

**JUEVES, 15 DE OCTUBRE
5 PM**

Aprenda maneras prácticas de manejar el estrés desde temprano. Reconozca las señales de advertencia, identifique los estresores cotidianos y practique herramientas sencillas. Esta sesión ofrece un espacio de apoyo para recargar energías y mantenerse en equilibrio.



APOYANDO A LOS JOVENES DURANTE CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

**JUEVES, 29 DE OCTUBRE
5PM**

Los padres y cuidadores aprenderán por qué los jóvenes se comportan como lo hacen y cómo apoyar cambios positivos. Descubra estrategias efectivas para brindar ánimo, establecer expectativas claras y ofrecer apoyo constante.



¡COMIDA INCLUIDA!
Disfruta de una comida saludable en cada taller.



WHITTIER WELLNESS COMMUNITY
7643 S. PAINTER AVE, WHITTIER, CA 90602

Para obtener más información o registrarse, llame al (562) 775-6104. Se recomienda registrarse con anticipación, pero no es obligatorio. Registrarse nos ayuda a planificar la asistencia. Se aceptarán personas sin registro previo, mientras haya espacio disponible.



¡RIFA!
Asiste para tener la oportunidad de ganar premios.

