



Montebello Unified School District

## Eastmont Intermediate School

400 N. Bradshaw Avenue, Montebello, CA 90640

Tel: (323) 721-5133 Fax: (323) 887-3058

Naomi Sotelo, *Principal* • Yvonne Andrade, *Assistant Principal* • Colleen Tse, *TOSA*

---



## Parent Workshop: Stress Management

Thursday, February 17, 2022

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/92256092324>

Meeting ID: 922 5609 2324

One tap mobile +16699006833, 92256092324# US (San Jose)

**9:30am -10:30am (after ELAC Meeting)**

**Stress Management:** Parents will understand the effects and impact of stress on our physical and mental health. Participants will learn ways to manage stress more effectively by implementing practical strategies and tips for reducing stress levels to make responsible and caring decisions

## Taller para padres: Manejo del estrés

jueves, 17 de febrero de 2022

Únase a la reunión de Zoom

<https://zoom.us/j/92256092324>

Meeting ID: 922 5609 2324

One tap mobile +16699006833, 92256092324# US (San Jose)

**9:30am -10:30am (después de la reunión de ELAC)**

**Manejo del Estrés:** Los padres comprenderán los efectos y el impacto del estrés en nuestra salud física y mental. Los participantes aprenderán formas de manejar el estrés de manera más efectiva mediante la implementación de estrategias prácticas y consejos para reducir los niveles de estrés a fin de tomar decisiones responsables y comprensivas.