

La Mesa-Spring Valley Schools Self-Esteem Workshop

(Presented in Spanish)

Three Session Program:

**Tue, September 3, 2019
Tue, September 10, 2019
Tue, September 24, 2019**

**8:30 a.m. to 11:30 a.m.
Childcare available**

~~~~~

**Classes will take place  
at:**

**La Presa Elementary  
519 La Presa Ave  
Spring Valley, CA 91977**

**Room 18**

~~~~~

**To RSVP or for additional
information, please call
Monica Macias at
619-668-5700 ext. 6341
Laura Nava 619-816-0652**



Come join us!

This is a great opportunity for parents to learn effective methods and activities to build self-esteem in themselves and their children in order to become mentally and emotionally strong.

Content includes:

- Understanding self-esteem and the triggers of low self-esteem
- Tips on how to build and increase self-esteem in yourself and your children
- Ways to set goals and communicate expectations
- Thoughts, feelings, and the beliefs we hold about ourselves and our social and professional roles

**A CERTIFICATE OF COMPLETION WILL BE AWARDED AT
THE END OF THE COURSE**

La Mesa-Spring Valley Schools

Taller de Autoestima

(Presentado en español)

Programa de 3 sesiones:

Martes, Sep 03, 2019

Martes, Sep 10, 2019

Martes, Sep 24, 2019

De 8:30 a.m. a 11:30 a.m.



El cuidado de niños estará disponible

~~~~~

**Sitio: Salon 18**

**La Presa Elementary  
519 La Presa Ave  
Spring Valley, CA**

~~~~~

**To RSVP or for additional
information, please call
Monica Macias at
619-668-5700 ext. 6341
Laura Nava 619-816-0652**



¡Te invitamos a unirte!

Esta es una gran oportunidad para que los padres de familia aprendan métodos efectivos y actividades para construir su propia autoestima y la de sus niños, contribuyendo a que sean mental y emocionalmente fuertes.

El contenido incluye:

- Comprendiendo la autoestima y los desencadenantes de la baja autoestima.
- Aprendiendo a identificar cómo incrementar la autoestima en ti y en tus hijos.
- Cómo establecer metas y expectativas.
- Pensamientos, emociones y creencias que tenemos sobre si mismos en nuestro rol como padres, rol social y profesional.

AL FINAL DEL CURSO SE ENTREGARA UN CERTIFICADO