

MENTAL HEALTH SERIES

Educate. Inform. Empower.

START TIMES

5:00pm and 7:00pm MT

Explore this month's virtual sessions covering today's most important parenting topics. Join as many as you'd like!

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
		1 Supporting Your Child After Trauma	2 Emotional Regulation: Recognizing What's Wrong
6 Tools to Support Your Child's Mental Health - Kickoff	7 Parenting through Anxiety & Depression	8 Bullying- Stop the Cycle 	9 Emotional Regulation (Part 2): Interrupting Negative Emotions
13	14 De-escalating Cycles of Conflict	15 Navigating Divorce When Children are Involved	16 Everyday Happiness
20 ABCs of Substance Use & Vaping	21 Mindfulness for Improved Mental Health 	22 Helping Your Child Succeed – Three Parenting Styles	23 Understanding Loneliness in Children
27 Your Child's Anxiety	28 Supporting Your LGBTQ+ Child	29 Understanding Video Game Addiction	30 School Avoidance



ASK A THERAPIST LIVE

Oct. 21, 6pm • Register @ cookcenter.info/ATLOct21



WATCH TOGETHER SERIES

Oct. 8, 6pm • Register @ cookcenter.info/WTPOctober



DISCOVER THE MENTAL HEALTH SERIES. SCAN OR VISIT

parentguidance.org/mhs-catalog/

For support, contact: info@cookcenter.org

SERIE DE SALUD MENTAL

EDUCAR. INFORMAR. CAPACITAR.

HORAS DE INICIO

5:00pm and 7:00pm MT

Explore las sesiones virtuales de este mes que cubren los temas de crianza más importantes de la actualidad. ¡Participe en todas las sesiones que desee!

Miércoles, 1 de octubre de 2025

Apoyando a su Hijo
Después de un Trauma

Lunes, 6 de octubre de 2025

Herramientas para Apoyar la
Salud Mental de Su Hijo

Miércoles, 08 de octubre de 2025

Acoso—Frenar el ciclo

Martes, 14 de octubre de 2025

Atenuar los ciclos de conflicto

Miércoles, 22 de octubre de 2025

Ayudar a sus hijos a tener éxito

Jueves 30, de octubre de 2025

Evasión Escolar



**DESCUBRA LAS SERIES DE SALUD
MENTAL. ESCANEE O VISITE**

parentguidance.org/mhs-catalog/

Para asistencia, envíe un correo electrónico a: info@cookcenter.org