

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
2 Effects of Screen Time and Children's Mental Health	3 Emotional Regulation: Recognizing What's Wrong	4 Tools to Support Your Child's Mental Health	5 How to Motivate Your Child
9 School Avoidance	10 What Parents Need to Know About Suicide Prevention	11  Navigating Divorce When Children Are Involved	12 Bullying: Stop the Cycle
16	17  Compassionate Parenting & Self-Compassion	18 Helping Your Child Succeed: Three Parenting Styles	19 Talking with Your Child About Pornography
23 Understanding Eating Disorders	24 Recognizing Child Abuse	25 ABCs of Substance Use & Vaping	26 Social Media: Protecting Your Child



ASK A THERAPIST LIVE

Feb. 17 @ 6pm • Register at cookcenter.info/ATLFeb17



WATCH TOGETHER SERIES

Feb. 11 @ 6pm • Register at cookcenter.info/WTPFebruary



**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 y 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!

Lunes 2 de Febrero:
Efectos del Tiempo Frente
a la Pantalla y
la Salud Mental de su Hijo

Miércoles 4 de Febrero:
Regulación emocional:
Reconocer qué está sintiendo

Martes 10 de Febrero:
Qué deben saber los padres sobre
la prevención del suicidio

Miércoles 18 de Febrero:
Ayudar a sus hijos a tener éxito

Jueves 26 de Febrero:
Redes sociales:
Proteger a su hijo



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

parentguidance.org/es/mhs-catalog/

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