

Tools for the Journey January 26th and 27th

27 de enero:



rt321wellness.com

Jessica Avila, MSW, LICSW

Jessica Avila, MSW, LICSW, es una profesional licenciada en salud mental con experiencia y experta en el campo del cuidado de niños con habilidades únicas. Sus áreas de especialización abarcan una amplia gama, incluyendo problemas de la mujer, depresión, ansiedad, manejo de los matices del equilibrio entre la vida personal y laboral, la autoestima, las transiciones de la vida, los sistemas familiares culturales y los desafíos únicos de ser madre soltera y criar a un niño con habilidades únicas. En medio de su viaje personal para superar el agotamiento, la depresión y los desafíos de ser una mamá soltera mientras criaba a un hijo con síndrome de Down, Jessica se embarcó en un período de introspección, en busca de ayuda y sanidad interior.

La jornada de la Sra. Ávila para encontrar sanidad de la depresión y su aspiración de fomentar un entorno de salud mental inclusivo y equitativo sentaron la piedra angular para el nacimiento de Rt 3:21 Wellness, un tributo a la trisomía 21 y a la comunidad con síndrome de Down. En enero de 2022, presentó con orgullo Rt 3:21Wellness, una plataforma dedicada a defender la equidad en la salud mental de BIPOC.

27 de enero: Prosperar personalmente: cómo navegar su bienestar mental y sus necesidades personales como cuidador de alguien con discapacidades.

"Thriving Into You" es una oportunidad única para invertir en tu propio bienestar, permitiéndote ser la mejor versión de ti mismo para tus hijos y tu crecimiento personal. Se parte de un taller enriquecedor y revelador que lo equipará con estrategias prácticas, una comunidad de apoyo y un sentido renovado de propósito en su trayectoria de cuidado. Ya sea que recién esté comenzando su viaje o haya sido cuidador durante muchos años, este taller brinda ideas y estrategias invaluable para mejorar su propio bienestar y al mismo tiempo brindar el mejor cuidado a su hijo.



*Regístrate
aquí*

