

Self-care for parents/caregivers during the pandemic: Tips, tools strategies to take great care of yourself during this time

December 16, 2020

EVENT FOR FAMILIES

- Learn Tools and Strategies for Self-Care
- Discuss Proactive Strategies for Distance Learning for You and Your Child
- Get Links to Resources for School District Wellness and Support
- Engage in a Self-Care Activity (if interested in participating have the following items a ripe avocado, honey and some plain yogurt).



Join us

December 16, 2020
3:30 PM-4:30 PM

Online

Access will be provided to registered participants 1-2 days before the event.

Acceso al evento será enviado por correo electrónico a todos los participantes inscritos.

Presented/Facilitated by

Jill Gonzalez, Coordinator, NCCSE

Leslie Taylor, Coordinator, NCCSE

Tami Peddie-Musser, Mental Health Case Manager

Julie Cole, Mental Health Case Manager

Cost

No cost

Questions

Contact Heidi Marshall, NCCSE Parent Liaison at heidi.marshall@sdcoe.net or 760 307-1509.

Learn more about the North Coastal Consortium for Special Education (NCCSE) at <http://www.nccse.org>



**NORTH COASTAL CONSORTIUM
FOR SPECIAL EDUCATION**

Online registration at:

<http://sdcoe.k12oms.org/884-196447>

Self-care for parents/caregivers during the pandemic: Tips, tools strategies to take great care of yourself during this time December 16, 2020

Register online or fill this form and mail it or send it via fax to 760-471-2008. If your student does not attend any of the NCCSE districts mail this form along with payment. Make your check payable to San Diego County Superintendent of Schools/NCCSE, 255 Pico Avenue, Ste. 101/Room 220, San Marcos, CA 92069.

Parent's Name _____ Address _____

E-mail _____ Phone _____

Student's School _____ District _____

***No cost for families with children attending the following districts:** Bonsall Unified, Cardiff, Carlsbad Unified, Del Mar Union, Encinitas Union, Fallbrook Union Elementary, Fallbrook Union High, Oceanside Unified, Rancho Santa Fe, San Dieguito Union High, San Marcos Unified, Solana Beach, Vallecitos, Vista Unified, and North County Academy.

Contact us as soon as possible (no later than 48 business hours) at 760-307-1657 if due to a disability you need special accommodations or (unless otherwise stated in the description) to request interpretation in Spanish. Participants may be photographed for use in promotional and/or news materials.

We reserve the right to cancel any event if there is low registration and will notify you by email if we do so. If you are a paying participant and cancel your registration, please note that we do not issue refunds. Exchanges only with advance notice and within the same school year.

Cuidado personal para los padres/tutores legales durante la pandemia: consejos, herramientas, estrategias para tener cuidado de sí mismo durante este tiempo

December 16, 2020

EVENTO PARA FAMILIAS

- Aprenda herramientas y estrategias para el cuidado personal
- Discutir estrategias proactivas para el aprendizaje a distancia para usted y su hijo
- Obtenga enlaces a recursos para el bienestar y el apoyo del distrito escolar
- ¡Participe en una actividad de cuidado personal! (Si esta interesado/a en participar, tenga un aguacate maduro, miel y un poco de yogurt a la mano).



Acompáñenos

December 16, 2020

3:30 PM-4:30 PM

Online

Access will be provided to registered participants 1-2 days before the event.

Acceso al evento será enviado por correo electrónico a todos los participantes inscritos.

Presentado/Facilitado por

Jill Gonzalez, Coordinator, NCCSE

Leslie Taylor, Coordinator, NCCSE

Tami Peddie-Musser, Mental Health Case Manager

Tami Peddie-Musser, Mental Health Case Manager

Costo

Sin costo

Preguntas

Contacte a Heidi Marshall, Enlace de Padres de NCCSE a heidi.marshall@sdcoe.net o 760 307-1509.

Presentado en inglés.

Aprenda mas acerca del Consorcio de la Costa Norte para la Educación Especial (NCCSE por sus siglas en Inglés) en <http://www.nccse.org>



**NORTH COASTAL CONSORTIUM
FOR SPECIAL EDUCATION**

Inscríbese en línea en:
<http://sdcoe.k12oms.org/884-196447>

Cuidado personal para los padres/tutores legales durante la pandemia: consejos, herramientas, estrategias para tener cuidado de sí mismo durante este tiempo December 16, 2020

Inscríbese en línea o complete este formulario y envíelo por correo o vía fax a 760-471-2008. Si su estudiante no asiste ninguno de los distritos pertenecientes a NCCSE enviar pago junto con este formulario a San Diego County Superintendent of Schools/NCCSE, 255 Pico Avenue, Ste. 101/Room 220, San Marcos, CA 92069

Nombre del padre/tutor _____ Dirección _____

E-mail _____ Teléfono _____

Escuela del estudiante _____ Distrito _____

***Sin costo para familias con estudiantes en los siguiente distritos:** Bonsall Unified, Cardiff, Carlsbad Unified, Del Mar Union, Encinitas Union, Fallbrook Union Elementary, Fallbrook Union High, Oceanside Unified, Rancho Santa Fe, San Dieguito Union High, San Marcos Unified, Solana Beach, Vallecitos, Vista Unified, y North County Academy.

Contáctenos lo antes posible (a más tardar 48 hrs hábiles) al 760-307-1657 si debido a una discapacidad necesita adaptaciones especiales o (a menos que se indique lo contrario en la descripción) para solicitar interpretación al español. Los participantes pueden ser fotografiados para uso en materiales promocionales y/o de noticias.

Nos reservamos el derecho de cancelar cualquier evento si el registro es bajo y se lo notificaremos por correo electrónico si lo hacemos. Si cancela su registro y es un participante que paga, tenga en cuenta que no emitimos reembolsos. Intercambios solo con previo aviso y dentro del mismo año escolar.

Fyer version: Friday, December 4, 2020