



# PROYECTO DE CUIDADO INFANTIL INCLUSIVO DE NUEVA JERSEY (NJICCP)

**Circulo de Padres**

**Martes, 09 de Noviembre, 2021**

**06:30 PM- 07:30 PM**

## ***“Cuidado Personal y Prevención del Estrés”***

Practicar hábitos saludables de cuidado personal le ayudará a equilibrar sus reservas físicas, emocionales y mentales para prevenir y controlar el estrés.

Únase a nosotros para aprender a través de esta sesión algunas de las técnicas y la información más reciente sobre formas saludables y exitosas de prevenir o enfrentar el estrés a través del cuidado personal. Regístrese Aquí:

[https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwod-2qrj0jHt1GQv8iU\\_J6LajU6iVm\\_fjU](https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwod-2qrj0jHt1GQv8iU_J6LajU6iVm_fjU)

<https://circle-time-for-parents.eventbrite.com>

Jamirah Heyward 973-259-8106 (Inglés) [jheyward@spanadvocacy.org](mailto:jheyward@spanadvocacy.org)

Yvonne Robles 609-963-8294 (Español) [yrobles@spanadvocacy.org](mailto:yrobles@spanadvocacy.org)

**NEW JERSEY INCLUSIVE CHILD CARE PROJECT (NJICCP)**  
[childcare@spanadvocacy.org](mailto:childcare@spanadvocacy.org)  
[www.spanadvocacy.org/njiccp](http://www.spanadvocacy.org/njiccp)

