

FROM STRESS TO STRENGTH

**A program for
parents of teens
and young
adults with
special needs**

FEBRUARY 2021



The From Stress to Strength program is planned for **parents** of a child, teen or young adult with intellectual and developmental disabilities or autism spectrum disorder. This Zoom series offers techniques to lower stress, depression and anxiety. Health professionals and graduate students from Baylor College of Medicine, Texas Children's Hospital, UT-RGV and parent leaders will guide this program.

**The program will be held via Zoom on
Wednesdays in Feb. from Noon-1:15pm.**



- FEBRUARY 3** From Fear to Confidence
- FEBRUARY 10** From Conflict to Collaboration
- FEBRUARY 17** From Pessimism to Optimism
- FEBRUARY 24** Transition Planning by members of the BCM Transition Medicine Clinic

Registration for the series is free and limited to 30 parents in the English program.

TO REGISTER:

 <http://alturl.com/436bm>

FOR QUESTIONS PLEASE CONTACT:

Stephenie.Chargois@bcm.edu
 stephenie.chargois@bcm.edu
 713.798.5870

Baylor
College of
Medicine


**Texas Children's
Hospital**

This is possible thanks to
funding by the Ligums Family
Transition Medicine Grant.

DEL ESTRÉS A LA FORTALEZA

Un programa para padres de adolescentes y jóvenes con necesidades especiales

FEBRERO DEL 2021



El programa Del Estrés a la Fortaleza esta planeado para **padres** de niños, adolescentes o jóvenes con discapacidad intelectual y del desarrollo o trastornos del espectro autista. Esta serie transmitida a través de Zoom ofrecerá técnicas simples que reducen el estrés, la depresión y la ansiedad. Profesionales de la salud de Baylor College of Medicine y Texas Children's Hospital, UT-RGV, así como padres líderes, guiarán el programa.

El programa se llevará a cabo a través de Zoom los miércoles en febrero, de mediodía a 1:15pm

3 DE FEBRERO Del miedo a la confianza

10 DE FEBRERO Del conflicto a la colaboración

17 DE FEBRERO Del pesimismo al optimismo

24 DE FEBRERO Planificación de la transición por miembros de la Clínica de medicina de transición de BCM

La inscripción para la serie es gratuita y está limitada limitada a 30 padres en el programa de español.

PARA REGISTRARSE:

 <http://alturl.com/unuhx>

SI TIENE PREGUNTAS, COMUNÍQUESE CON

Susan Fernbach

 fernbach@bcm.edu

 713.798.8407

Baylor
College of
Medicine


Texas Children's
Hospital

Esto es posible gracias al patrocinio de Family Ligums Transition Medicine