

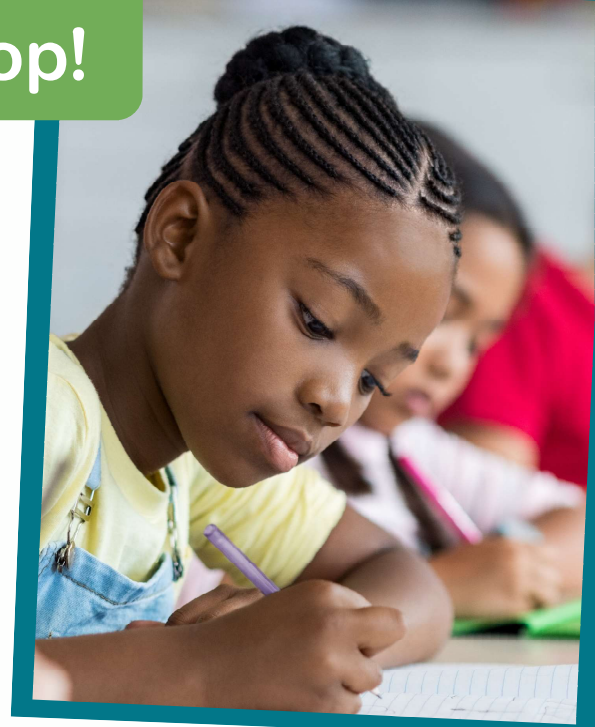
Free workshop!



# Parent Club

LEARN • SHARE • CONNECT

Paul W. Bell Middle School and The Children's Trust Parent Club in collaboration with **FIU's Center for Children and Families** invite you to join our **upcoming webinar series** to learn effective strategies to help support your child's growth and development and reduce your parenting stress.



## Tips and Strategies to Overcome Testing Anxiety

Parents learn key concepts about anxiety in youth and **learn steps to manage anxiety**, including:

- Understanding the connection between thoughts, feelings, and behaviors
- Recognizing the relationship between anxiety, stress, and distress
  - Managing child & caregiver anxiety
- Developing routines and strategies to help reduce test anxiety



Wednesday  
May 3, 2023  
6 pm

Zoom Meeting ID:  
947 1158 2589



[Click here to register](#)

\*\*For questions or more information please email [gansuare@fiu.edu](mailto:gansuare@fiu.edu)



# ¡Talleres Gratuitos!



## Parent Club

APRENDE • COMPARTE • CONÉCTATE

Paul W. Bell Middle School y The Children's Trust Parent Club en colaboración con **El Centro para Niños y Familias de FIU** lo invitan a unirse a nuestra **serie de talleres virtual** para aprender estrategias efectivas para ayudar a apoyar el crecimiento y desarrollo de su hijo y reducir el estrés de la crianza.



### Consejos y Estrategias para Superar la Ansiedad Ante los Exámenes

Los padres aprenden conceptos clave sobre la ansiedad en los jóvenes y **aprenden pasos para controlar la ansiedad**, que incluyen:

- Comprender la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamiento
- Reconocer la relación entre la ansiedad, estrés y angustia
- Manejo de la ansiedad del niño y del cuidador
- Desarrollar rutinas y estrategias para ayudar reducir la ansiedad ante los exámenes



Miércoles  
3 de Mayo del 2023  
6 pm  
ID de la Reunion por Zoom:  
972 8646 1750



**Haga clic aquí  
para registrarse**

\*\*Para preguntas o mas información por favor enviar un correo electrónico a [hlozano@fiu.edu](mailto:hlozano@fiu.edu)

