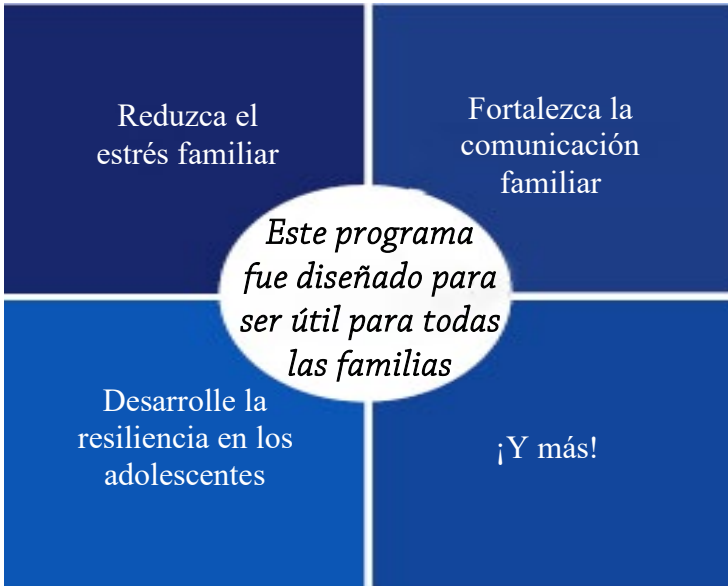


# Fortaleciendo las familias de Wisconsin usando la conciencia plena (*mindfulness*)

## Un programa estatal en vivo y en línea de la UW-Madison Division of Extension



Mindfulness-Enhanced  
Strengthening Families Program 10-14



*La conciencia plena en este programa enseña a los participantes a estar completamente presentes en el momento, sin miedo a ser juzgados por lo que están observando o experimentando. Esto ayuda a reducir el estrés y mejorar la comunicación en las relaciones.*

\*\*

**¡Comuníquese con su educador de Extension local para más información o si necesita ayuda!**  
(Cualquier residente del condado puede participar.)

### Información de contacto para educadores de UW Extension:

#### Condado de Jackson:

Karla Gearing; Educador de la salud y bienestar  
(715) 284-4257  
[karla.gearing@wisc.edu](mailto:karla.gearing@wisc.edu)

#### Condados de Langlade y Oneida:

Carrie Kubacki; Educador del desarrollo juvenil positivo y de la salud y bienestar  
(715) 533-2007  
[carrie.kubacki@wisc.edu](mailto:carrie.kubacki@wisc.edu)

#### Condado de Lincoln:

Debbie Moellendorf; Educador del desarrollo juvenil positivo y de la salud y bienestar  
(715)-539-1077  
[deborah.moellendorf@wisc.edu](mailto:deborah.moellendorf@wisc.edu)

#### Condado de Washburn:

Danette Hopke; Educador de jóvenes y la familia  
(715)635-4446  
[danette.hopke@wisc.edu](mailto:danette.hopke@wisc.edu)

**Quién:** Jóvenes de 10 a 14 años y sus padres/madres o tutores

**Qué:** Un programa gratis de 7 semanas

**Cuándo:** Los jueves:  
Del 8 de octubre hasta el 19 de noviembre

**Dónde:** Vía Zoom, con reuniones en vivo y en línea

#### Horario:

De las 4:00 a las 5:15pm Sesión de jóvenes

De las 5:15 a las 6:00pm Cena familiar  
(fuera de línea)

De las 6:00 a las 7:15pm Sesión de padres/madres

De las 7:15 a las 8:15pm Sesión en familia

**Para inscribirse, utilice el código QR con su teléfono, o llame a un educador.**

[Strengthening Families Program 10-14](#)



Escanearme



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON