

Límites Saludables

Credo:

Llegamos a aprender formas más saludables de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Todos necesitamos ayuda en algún momento. No hay vergüenza ni juicio en eso.

Recuerda que esto es un proceso. Seremos pacientes con nosotros mismos y con los demás.

No estamos solos. Estamos aquí para ser escuchados y escuchar, para encontrar apoyo para nosotros mismos y para prestarnos apoyo unos a otros.

Podemos aprender a reconocer nuestros sentimientos y aprender formas saludables de expresarlos.

Aprovecharemos este tiempo para seguir creciendo como adultos maduros y sanos.

Los grupos están dirigidos por profesionales de la salud mental.

*Fundado por
Fondo Fiduciario para Niños del
Condado de Tulare y
United Way del condado de Tulare.*



Hope Horizon Mental Health

327 S. K Street

Tulare, CA 93274

Phone: (559) 688-2043

Fax: (559) 688-1304

www.hopehorizon.org

Límites saludables

GRUPO DE APOYO A LOS PADRES



Providing hope to children, adults and families.

Límites Saludables:

- Es un grupo de apoyo para padres no infractores, adultos sobrevivientes de abuso sexual y padres de niños con problemas de conducta sexual.
- Brinda educación a los padres para poder brindar el mejor apoyo a sus hijos.
- Permite a los padres establecer conexiones con otros padres en circunstancias similares.
- Es un ambiente seguro donde te sentirás escuchado.

Aprender como...

- Mantenga a su hijo seguro.
- Reconocer los signos y síntomas del abuso sexual.
- Identificar y expresar emociones.
- Comprender e identificar los patrones de los delincuentes.
- Supere el dolor y la angustia.
- Resuelve el dolor y la ira.
- Reconstruye tu vida.
- Reconstruir las relaciones familiares y sociales.
- Desarrollar y hacer cumplir planes de seguridad.
- Pon límites.



Información del grupo:

- Ciclos de 10 semanas
- El plan de estudios también se puede impartir de forma individual con un terapeuta, según horarios y disponibilidad.
- Componente del proyecto de servicio comunitario

"(Hope Horizon) le ha dado a mi hijo una nueva oportunidad de vida. Siempre estaré agradecido por el entorno cariñoso y enriquecedor".

- Mamá