

# FROM STRESS TO STRENGTH

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

**OCTOBER and  
NOVEMBER 2022**



This program is for parents of a child, teen or young adult with intellectual and developmental disabilities or autism spectrum disorder.

**The program will be held in person on  
Saturday, October 22 and Saturday,  
November 5 from 9 a.m. - 1 p.m.**

Parent facilitators along with health professionals will discuss:

- Tips to lower stress, anxiety and depression
- How to recognize your personal strengths
- Handouts and resource information are provided

**There will be a 90 minute online webinar on  
November 9th from 7-8:30pm with tips on  
transitioning from pediatric to adult care.**

There is no cost to register.

**TO REGISTER:**

[▶http://shorturl.at/rst39](http://shorturl.at/rst39)

**LOCATION:**

Avondale House  
3737 O'Meara Drive  
Houston, TX 77025

**FOR QUESTIONS  
PLEASE CONTACT:**

Farah Ladha

✉ Farah.Ladha@bcm.edu

☎ 832.822.4317

Baylor  
College of  
Medicine

  
Texas Children's  
Hospital

  
ah  
AVONDALE HOUSE

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

OCTUBRE Y  
NOVIEMBRE 2022



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.

El programa se llevará a cabo de manera presencial los sábados 22 de Octubre y 5 de Noviembre de 9 a.m. a 1 pm.

Profesionales de la salud, así como padres líderes, guiarán la discusión sobre:

- Consejos para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión
- Cómo reconocer sus fortalezas personales
- Se proporcionan folletos e información de recursos

Habrà un seminario web en línea de 90 minutos el 9 de noviembre de 7 - 8:30pm con consejos sobre la transición de la atención pediátrica a la de adultos.

No hay costo para registrarse.

**PARA REGISTRARSE:**

[▶http://shorturl.at/bnu58](http://shorturl.at/bnu58)

**UBICACIÓN:**

Avondale House  
3737 O'Meara Drive  
Houston, TX 77025

**SI TIENE PREGUNTAS,  
COMUNÍQUESE CON:**

San Juana Galván

✉ [sxgalvan@texaschildrens.org](mailto:sxgalvan@texaschildrens.org)

☎ 832.822.4317

Baylor  
College of  
Medicine

  
Texas Children's  
Hospital

  
ah  
AVONDALE HOUSE

Esto es posible gracias al patrocinio de Family Ligums Transition Medicine.