



"My coach encourages me every step of the way."

## Parent & Well-Being Coaching

### Get One-on-One Support

Through a partnership with ParentGuidance.org, parents, families, staff, teachers, administrators, and all school personnel in your county are eligible **for free** mental and emotional health coaching that isn't limited to parenting.

ParentGuidance.org coaches support all aspects of your mental wellness, including managing stress, burnout, anxiety, and depression.

**Sign up at [ParentGuidance.org](https://parentguidance.org)**



**Register in 5 minutes – Get a personalized plan in your first meeting**

**Meet one-on-one with your coach as often as once a week, depending on your needs**

**Message your coach any time you're experiencing a difficult moment, and receive responses within 24 hours**



**"Mi asesor me motiva en cada paso del camino."**

## **Asesoría y Bienestar para Padres**

### **Obtenga apoyo personalizado**

A través de una asociación con ParentGuidance.org, los padres, las familias, el equipo, los maestros, los administradores y todo el personal de la escuela en su distrito son elegibles para el asesoramiento gratuito de salud mental y emocional que no se limita a la crianza de los hijos.

Los entrenadores de ParentGuidance.org apoyan todos los aspectos de su bienestar mental, incluyendo el manejo del estrés, el agotamiento, la ansiedad y la depresión.

**Regístrese en ParentGuidance.org**



**Regístrese en 5 minutos - Obtenga un plan personalizado en su primera reunión**

**Reúnase con su asesor una vez a la semana, según sus necesidades.**

**Envíe un mensaje a su asesor cada vez que experimente un momento difícil y reciba una respuesta en 24 horas.**