

# DPALS (Denver Parent Advocates Lending Support)

## WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN WORKSHOP

### ABOUT THE WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN (WRAP) WORKSHOP

- WRAP is an evidenced-based wellness program. It's about what people can do for themselves and how they can build and maintain support from others to improve their overall health.
- WRAP is used to manage stress and a range of health conditions and challenges.
- WRAP is for anyone who is interested in feeling empowered and supported in improving their health and well-being.

### WHO SHOULD ATTEND?

- These evidence based trainings are for parents, kinship providers, prevention and foster care providers.


### WRAP WORKSHOP TOPICS

- Developing a Wellness Toolbox (a list of resources to use to keep yourself well)
- How to develop a daily plan for keeping yourself well
- Developing action plans for when things aren't going your way, you're starting to feel unwell, or you need some extra support
- Developing plans for what to do in a crisis
- All sessions include one hour of self-care/WRAP Mindfulness

### 2024-2025 WRAP WORKSHOP SCHEDULE

Each WRAP workshop has 6 sessions.

#### LOCATION:

All sessions are held virtually on  Microsoft Teams.

#### WRAP WORKSHOPS

- October 2-November 6, 2024 (Wednesdays from 9 - 11 a.m.)
- March 5-April 9, 2025 (Wednesdays from 9 - 11 a.m.)
- August 6-September 10, 2025 (Wednesdays 9 - 11 a.m.)

*Participants must be able to attend all six sessions to join this workshop.*

A link to the Microsoft Teams meeting will be sent after you register.

### FREE REGISTRATION

To register or for more information:

 [email Francisco Garza-Ortiz  
DPALS@denvergov.org](mailto:DPALS@denvergov.org)

 [720-810-5025](tel:720-810-5025)

Sign language interpreters and real-time captioning via CART are available upon request with a three business days' notice.

Email [deafhhservices@denvergov.org](mailto:deafhhservices@denvergov.org)

For other public accommodation requests/concerns related to a disability please

Email [DisabilityAccess@denvergov.org](mailto:DisabilityAccess@denvergov.org)

# DPALS (Denver Parent Advocates Lending Support)

## PLAN DE ACCIÓN PARA RECUPERAR EL BIENESTAR

**ACERA DEL TALLER :** Plan de acción para recuperar el bienestar (WRAP, en inglés),

- WRAP es un programa de bienestar basado en evidencia. Se trata de qué pueden hacer las personas por sí mismas y cómo pueden desarrollar y mantener el apoyo de los demás para mejorar su salud global.
- Se utiliza para manejar el estrés y una variedad de enfermedades y problemas de salud.
- Está dirigido a todas las personas interesadas en sentirse facultadas y apoyadas para mejorar su salud y bienestar.

### ¿QUIÉNES DEBERIAN ASISTIR?


- Estas capacitaciones están dirigidas al personal y a los clientes (padres, proveedores de cuidados por parentesco, proveedores de servicios de prevención y hogares de acogida).

### TEMAS DEL TALLER (WRAP)

- Una lista de recursos para mantenerse saludable (una herramienta de bienestar)
- Un plan para mantenerse saludable día a día (un plan diario)
- Planes de acción para cuando las cosas no salen bien o para cuando usted empiece a sentirse mal o necesite apoyo adicional
- Planes sobre cómo proceder en una crisis
- Todas las sesiones incluyen una hora de autocuidado o conciencia plena de WRAP

### PROGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN PARA RECUPERAR EL BIENESTAR (WRAP)

Cada taller tiene seis sesiones.

**UBICACIÓN:**   
Todas las sesiones se llevan a cabo virtualmente en Microsoft Teams.

#### TALLERES DE TRABAJO (2024-2025)

- 2 de octubre al 6 de noviembre de 2024 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)
- 5 de marzo al 9 de abril de 2025 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)
- Del 6 de agosto al 10 de septiembre de 2025 (miércoles de 9 a 11:00 a. m.)

*Los participantes deben poder asistir a las 6 sesiones para unirse a este taller.*

Se le enviará un enlace a la reunión de Microsoft Teams después de que se registre.

### REGISTRO GRATIS

Para registrarse o para más información:



correo electrónico **Francisco Garza-Ortiz**  
[DPALS@denvergov.org](mailto:DPALS@denvergov.org)



**720-810-5025**

Se dispone de intérpretes de lenguaje de señas y subtítulos en tiempo real a través de CART previo pedido con tres días hábiles de antelación.

Correo electrónico [deafhhservices@denvergov.org](mailto:deafhhservices@denvergov.org)

Para otras solicitudes/inquietudes de adaptaciones públicas relacionadas con una discapacidad, envíe un correo electrónico a

[DisabilityAccess@denvergov.org](mailto:DisabilityAccess@denvergov.org)