



CANYONS FAMILY CENTER

WHERE FAMILIES MATTER

Mt. Jordan Middle, 9351 S. Mountaineer Lane
Sandy, UT 84070 | 801-826-8190



WINTER/SPRING

JAN. 14 - MAY 14

TUESDAY CLASSES, 6-7:30 P.M.

Parenting Students with ADHD (6-week course for Parents)

This is a parent or caregiver-only class covering the symptoms of ADHD and complex parenting issues.

Teen Self-Esteem (6-week course, secondary)

Adolescents will learn the symptoms and behaviors related to low self-esteem and develop skills to build self-esteem.

Positive Parenting Strategies (4-week course for Parents)

This class will provide parents with positive parenting strategies.

Anger Management (3-week course, Grades K-2)

This course is designed to help younger students identify and manage emotions. A parent/guardian is required to attend the class with the student.

Banana Splits - Divorce Class (6-week course, Grades 2-5)

This group will help children better understand and cope with the changes in their lives while going through or following divorce. Through hands-on activities, role-play, and supportive group discussions, they will develop and practice essential skills they will need to be happy and successful.

Emotional Intelligence (6-week course, Grades K-2)

Emotional Intelligence (6-week course, Grades 3-6)

This class will focus on understanding feelings, self-awareness, empathy, and strategies for handling strong emotions.

COURSES FOR CLEARING A DISCIPLINARY RECORD OR FINE

Anger Management (1-week course, secondary)

This course is designed for adolescents and covers anger triggers, peer pressure, and communication skills. A parent/guardian is required to attend with the student.

Substance Abuse Prevention (1-week course, secondary)

The Substance Abuse Prevention class is designed for students who may have made poor decisions regarding drugs and alcohol and may be at risk for further substance abuse-related issues. A parent/guardian is required to attend the class with the student.

OFFICE HOURS

Call Us

Monday - Friday
8 a.m. - 4 p.m.

Mental Health Intakes:

Tuesdays and
Wednesdays, 4-7 p.m.

Individual Counseling:

Tuesdays and
Wednesdays, 4-7 p.m.



SCAN QR CODE TO MAKE AN APPOINTMENT OR REGISTER FOR A CLASS



CANYONS FAMILY CENTER

WHERE FAMILIES MATTER

— — — — —
Mt. Jordan Middle, 9351 S. Mountaineer Lane
Sandy, UT 84070 | 801-826-8190

WINTER/SPRING

WEDNESDAY CLASSES, 6-7:30 P.M.

Parenting Students with Anxiety (6-week course for Parents)

The focus of the class is to provide parents with positive strategies they can use to problem-solve real-life parenting challenges (please do not bring children to class).

Managing Anxiety (6-week course, elementary)

This elementary-aged group practices strategies for coping with any form of anxiety, including chronic worry, social anxiety, obsessive thoughts, and panic attacks.

Managing Anxiety (6-week course, secondary)

This structured group is geared for adolescents coping with any form of anxiety, including chronic worry, social anxiety, obsessive thoughts, and panic attacks.

Anger Management (3-week course, Grades 3-5)

This course is designed to help younger students identify their emotional triggers and develop strategies for improved self-management, coping skills, problem-solving, and relaxation. A parent/guardian is required to attend the class with the student.

Teens Together Grief Support Group (6-week course, secondary) is a structured class designed for adolescents to process and navigate their grief following the loss of a loved one. The program fosters a safe and supportive group environment, encouraging teens to share their experiences and build resilience.

Teen Depression: What Parents Should Know (6-week course for Parents)

This class is focused on skills for parenting teenagers who have depression or have exhibited suicidal ideation. This class will cover how to spot suicidal ideation, some prevention tips, and treatment options.

COURSES FOR CLEARING DISCIPLINARY RECORD OR FINE

Anger Management (1-week course, secondary)

This course is designed for adolescents and covers anger triggers, emotional self-management, peer pressure, communication skills, problem-solving, and relaxation techniques. A parent/guardian is required to attend with the student.

Substance Abuse Prevention (1-week course, secondary)

This Substance Abuse Prevention class is designed for students who may have made poor decisions regarding drugs and alcohol and may be at risk for further substance abuse-related issues. A parent/guardian must attend the class with the student.



CANYONS FAMILY CENTER

WHERE FAMILIES MATTER

Mt. Jordan Middle, 9351 S. Mountaineer Lane
Sandy, UT 84070 | 801-826-8190



SESIÓN DE INVIERNO Y PRIMAVERA 14 DE ENERO – 14 DE MAYO **CLASES LOS MARTES, 6–7:30 P.M.**

Crianza de estudiantes con TDAH (curso de 6 semanas)

Esta es una clase exclusiva para padres o cuidadores que cubre los síntomas del TDAH y problemas complejos de crianza.

Autoestima adolescente (curso de 6 semanas, secundaria)

Los adolescentes aprenderán los síntomas y comportamientos relacionados con la baja autoestima y desarrollarán habilidades para desarrollar la autoestima.

Estrategias de crianza positiva (curso de 4 semanas)

Esta clase proporcionará a los padres estrategias de crianza positivas.

Manejo de la ira (curso de 3 semanas, K-2)

Este curso está diseñado para ayudar a los estudiantes más jóvenes a identificar y manejar las emociones. Se requiere que un padre/tutor asista a la clase con el estudiante.

Banana Splits – Clase de divorcio (curso de 6 semanas, grados 2-6)

Este grupo ayudará a los niños a comprender y afrontar mejor los cambios en sus vidas mientras atraviesan o después de un divorcio. A través de actividades prácticas, juegos de roles y discusiones de apoyo, desarrollarán y practicarán habilidades esenciales que necesitarán para ser felices y exitosos.

Inteligencia emocional (curso de 6 semanas, grados K-2)

Inteligencia emocional (curso de 6 semanas, grados 3-6)

Esta clase se centrará en la comprensión de los sentimientos, la autoconciencia, la empatía y las estrategias para manejar las emociones fuertes.

CURSOS PARA LIMPIAR ANTECEDENTES DE DISCIPLINA O MULTA

Manejo de la ira (curso de 1 semana, estudiantes de secundaria)

Este curso está diseñado para adolescentes y cubre los desencadenantes de la ira, la presión de los compañeros y las habilidades de comunicación. Se requiere que un padre/tutor asista con el estudiante.

Prevención del abuso de sustancias (1 semana, estudiantes de secundaria)

La clase de Prevención del Abuso de Sustancias está diseñada para estudiantes que pueden haber tomado malas decisiones con respecto a las drogas y el alcohol y pueden estar en riesgo de problemas relacionados con el abuso de sustancias. Se requiere que un padre/tutor asista a la clase con el estudiante.

HORAS DE OFICINA

Llamenos

lunes–viernes
8 a.m. – 4 p.m.

Evaluación de Salud Mental

martes y miércoles, 4–7 p.m.

Sesiones de Consejería Individual

martes y miércoles, 4–7 p.m.



ESCANEA EL CODIGO QR PARA HACER UNA CITA O REGISTRARSE PARA UNA CLASE



CANYONS FAMILY CENTER

WHERE FAMILIES MATTER

— — — — —
Mt. Jordan Middle, 9351 S. Mountaineer Lane
Sandy, UT 84070 | 801-826-8190

SESIÓN DE INVIERNO Y PRIMAVERA **CLASES LOS MIÉRCOLES, 6-7:30 P.M.**

Crianza de estudiantes con ansiedad (curso de 6 semanas)

El objetivo de la clase es brindarles a los padres estrategias positivas que puedan usar para resolver problemas de crianza de la vida real (no traiga niños a la clase).

Manejo de la ansiedad (curso de 6 semanas, primaria)

Este grupo de niños (edad de primaria) practica estrategias para lidiar con cualquier forma de ansiedad, incluida la preocupación crónica, la ansiedad social, los pensamientos obsesivos y los ataques de pánico.

Manejo de la ansiedad (curso de 6 semanas, secundaria)

Este grupo está dirigido a adolescentes que enfrentan cualquier forma de ansiedad, incluida la preocupación crónica, la ansiedad social, los pensamientos obsesivos y los ataques de pánico.

Manejo de la ira (curso de 3 semanas, grados 3 a 5)

Este curso está diseñado para ayudar a los estudiantes más jóvenes a identificar sus desencadenantes emocionales y desarrollar estrategias para mejorar la autogestión, las habilidades de afrontamiento, la resolución de problemas y la relajación. Se requiere que un padre o tutor asista a la clase con el estudiante.

El grupo de apoyo para adolescentes que atraviesan el duelo (séptimo a duodécimo grado de secundaria)

Esta clase es diseñada para que los adolescentes procesen y atraviesen el duelo tras la pérdida de un ser querido. El programa fomenta un entorno grupal seguro y de apoyo, animando a los adolescentes a compartir sus experiencias y desarrollar resiliencia.

Depresión en adolescentes: lo que los padres deben saber (curso de 6 semanas para padres)

Esta clase se centra en las habilidades para padres adolescentes que padecen depresión o han mostrado ideación suicida. Esta clase cubrirá cómo detectar la ideación suicida, algunos consejos de prevención y opciones de tratamiento.

CURSOS PARA LIMPIAR ANTECEDENTES DE DISCIPLINA O MULTA

Manejo de la ira (curso de 1 semana, secundaria)

Este curso está diseñado para adolescentes y cubre los desencadenantes de la ira, el autocontrol emocional, la presión de los compañeros, las habilidades de comunicación, la resolución de problemas y las técnicas de relajación. Se requiere que un padre o tutor asista con el estudiante.

Prevención del abuso de sustancias (1 semana, secundaria)

Esta clase de prevención del abuso de sustancias está diseñada para estudiantes que pueden haber tomado malas decisiones con respecto a las drogas y el alcohol y pueden estar en riesgo de tener más problemas relacionados con el abuso de sustancias. Un padre/tutor debe asistir a la clase con el estudiante.