



Student Wellness Support for Families

Free Virtual Support Programs for Twin Rivers Students

Join us during lunch for a virtual workshop highlighting Daybreak Health and Appa Health – two free virtual wellness programs available to Twin Rivers students and families. Learn how students can access free therapy, mentorship, and emotional wellness support after school and on weekends.

Monday, May 11, 2026

12:00 pm English Presentation with Dari, Spanish, and Russian Interpretation

Featured Programs

Daybreak Health

Virtual therapy for students ages 5–19 and families. Support for anxiety, stress, behavior concerns, grief, sleep routines, depression, and more.

Appa Health

Free virtual mentorship for students ages 13–18 with Certified Wellness Coaches focused on confidence, motivation, emotional wellness, and coping skills.

Join the Workshop on Zoom



Zoom Link: <https://twinriversusd-org.zoom.us/j/86011265229>

Meeting ID: 860 1126 5229

Interpretation in Dari, Spanish, and Russian will be available through Zoom language channels.

Interpretation Instructions: bit.ly/ZoomTranslation

For more information:

Heriberto Soto, Family and Community Engagement (FACE) Coordinator

Phone: (916) 566-1600 Ext. 32240

Work Cell: (916) 621-9832

Email: heriberto.soto@trusd.net



**Scan for Mental
Health Resources**



Ayuda para la Salud Mental de su Estudiante

Programas Virtuales Gratuitos para Familias de Twin Rivers

Únase a nosotros durante el almuerzo para un taller virtual que destacará Daybreak Health y Appa Health – dos programas virtuales gratuitos de bienestar disponibles para estudiantes y familias de Twin Rivers. Aprenda cómo los estudiantes pueden acceder a terapia gratuita, mentoría y apoyo para el bienestar emocional disponible después de clases y los fines de semana.

lunes, 11 de mayo de 2026

12:00 p. m. Presentación en inglés con interpretación en dari, español y ruso

Programas Destacados

Daybreak Health

Servicios virtuales de terapia para estudiantes de 5 a 19 años y sus familias. Apoyo disponible para ansiedad, estrés, preocupaciones de comportamiento, duelo, rutinas de sueño, depresión y más.

Appa Health

Mentoría virtual gratuita para estudiantes de 13 a 18 años con Coaches Certificados en Bienestar enfocados en la confianza, motivación, bienestar emocional y habilidades saludables para afrontar desafíos.

Únase al Taller por Zoom



Enlace de Zoom:

ID de la reunión: 860 1126 5229

La interpretación en dari, español y ruso estará disponible a través de los canales de idioma de Zoom.

Instrucciones para acceder a la interpretación: bit.ly/ZoomTranslation

Para más información:

Heriberto Soto, Coordinador de Participación Familiar y Comunitaria (FACE)

Oficina: (916) 566-1600 Ext. 32240

Celular: (916) 621-9832

Correo electrónico: heriberto.soto@trusd.net



Escanee para
acceder a recursos
de salud mental