

## The Calm and Connected Home Parent/Caregiver Workshops

March 14 and April 10  
5:30-6:30 PM

Graham Mesa  
Elementary School

Workshops will be provided in  
English and Spanish



## Show Up as The Best Parent or Caregiver You Can Be

Do you ever feel like parenting and caregiving is harder than it needs to be? Maybe you're a bit more reactive than necessary. Or worse, you feel fearful that you're doing it wrong and potentially messing up your kids? If you do, you're not alone.

These one hour workshops will give you mindful self-regulation skills you can use to strengthen your relationships with your children and help them build healthy brains. Plus, learn about the developing brain and how it impacts your child's behavior.

## Our Trainers:



**Amanda Petersen, M.A., LPC**  
FocusedKids  
Executive Director,  
Grief & Loss Counselor



**Yolanda Gonzales, B.A.**  
FocusedKids  
Project Manger &  
Latino Family Coach

**Save Your Spot:**

Email Kasey Nispel  
[knispel@garfieldre2.net](mailto:knispel@garfieldre2.net)

**Each family will receive calm down tools to take home!**

[focusedkids.org](http://focusedkids.org)

## Taller: Un Hogar con Padres Conectados y Calmados

14 de marzo y 10 de abril  
5:30-6:30 PM

Graham Mesa  
Elementary School

Los talleres serán ofrecidos  
en Ingles y Español.



## Responde de la mejor manera que un padre puede hacerlo

¿Alguna vez has sentido que ser padre es más difícil de lo necesario? Quizás estes más reactivo de lo necesario. O, peor aún, ¿sientes miedo de estar haciendo un mal trabajo como padre y potencialmente arruinar a tus hijos? Si te pasa, entonces no estás solo.

Este taller de una hora le brindará habilidades de autorregulación consciente que puedes utilizar para fortalecer tu relación con tus hijos y ayudarlos a desarrollar cerebros sanos. Además, aprenderás sobre el cerebro en desarrollo y cómo afecta el comportamiento de su hijo.

## Nuestros Entrenadores:



**Amanda Petersen, M.A., LPC**  
FocusedKids  
Executive Director,  
Grief & Loss Counselor



**Yolanda Gonzales, B.A.**  
FocusedKids  
Project Manger &  
Latino Family Coach

Reserva tu espacio:  
Kasey Nispel  
[knispel@garfieldre2.net](mailto:knispel@garfieldre2.net)

Cada Familia llevará herramientas a  
su casa para su canasta de la calma!

[focusedkids.org](http://focusedkids.org)