

The Calm and Connected Home Parent/Caregiver Workshops

April 10 and April 24
9-10 AM

251 N Parachute Ave.
FRC Garfield 16

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:

Contact Claudia Flores
GARFIELD 16 FRC Coordinator
cflorescruz@garfield16.org
970-285-5262

Each family will receive calm
down tools to take home!

Taller: Un Hogar con Padres Conectados y Calmados

10 de abril y 24 de abril
9-10 AM

251 N Parachute Ave.
FRC Garfield 16

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:
Contactando a **Claudia Flores**
GARFIELD 16 FRC Coordinator
cflorescruz@garfield16.org
970-285-5262

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