

Fair Ave. Elementary

PARENT WORKSHOP



This workshop is for parents seeking balance, relief from stress, and a more joyful parenting experience. Learn practical tools to prioritize self-care and maintain balance in your life. Also discussing sending your kids to school safely and positively.

Interactive activities to identify your needs.

- ✓ Guided relaxation exercises.
- ✓ Art Project
- ✓ Resource sharing
- ✓ Networking with other parents.

**FEBRUARY
26TH, 2025**
8:30- 9:30AM
PARENT
CENTER,
ROOM 40

What You'll Learn:

- **Why Self-Care Matters: Benefits for your body and mind.**
- **Overcoming Guilt: Prioritize your needs without feeling selfish.**
- **Practical Strategies: Simple self-care practices for busy schedules.**
- **Building Support: Tips for leaning on your community.**



Escuela primaria Fair Ave.

TALLER PARA PADRES



Este taller está dirigido a padres que buscan equilibrio, alivio del estrés y una experiencia de crianza más alegre. Aprenda herramientas prácticas para priorizar el cuidado personal y mantener el equilibrio en su vida. También discutimos cómo enviar a sus hijos a la escuela de manera segura y positiva.

Actividades interactivas para identificar tus necesidades.

- ✓ Ejercicios de relajación guiados.
- ✓ Proyecto de arte
- ✓ Intercambio de recursos
- ✓ Establecer redes con otros padres.

Lo que aprenderás:

Por qué es importante el autocuidado: Beneficios para el cuerpo y la mente.

Superar la culpa: prioriza tus necesidades sin sentirte egoísta.

Estrategias prácticas: Prácticas sencillas de autocuidado para agendas ocupadas.

Generando apoyo: consejos para apoyarse en su comunidad.

FEBRERO

26 DE 2025
8:30 A 9:30 A.M.
CENTRO DE
PADRES,
SALA 40

