

# NUTRIENDO LA ESPERANZA

Clases gratis para padres de niños de 0-10 años que tengan algún problema de salud o necesidades especiales.

**Únase a la serie de clases por zoom los días lunes**

**Septiembre hasta 2 de Diciembre.**

La primera clase será el martes 10 de septiembre seguida de clases semanales los lunes.

## JUNTOS APRENDEREMOS...

- Crear rutinas saludables para su niño-a
- Conversar sobre técnicas de disciplina positiva adecuadas al desarrollo de su hijo-a
- Como manejar el estrés y diversos desafíos
- Consejos para apoyar el desarrollo del niño-a
- Formar una comunidad de soporte
- Compartir otros temas de interés de los padres

## DETALLES:

- Lunes de 6:30-8:00 pm
- Nos reuniremos por zoom a través de un teléfono, tableta o computador
- Tarjetas de regalo para los que asistan 10 a 12 clases

## INSCRIPCIONES:

- Llamar o textear a Alba 971 806 6721 or envíe un correo electrónico a [alba\\_sullivan@washingtoncountyor.gov](mailto:alba_sullivan@washingtoncountyor.gov)



Presentado por:



# NURTURING HOPE SERIES

Free class series for parents and caregivers of children with special needs and/or health challenges

**Join us for a 12 session parenting class on Zoom,  
Mondays September -December 2**

The first class will be on Tuesday September 10th followed by weekly classes on Mondays

## TOGETHER WE WILL..

- Create routines for your child.
- Explore positive discipline that fits your child's needs.
- Learn tips for managing stress.
- Address challenges.
- Discuss ways to support children's growth.
- Build community and connections.
- And share many other parenting topics of interest to families.

## DETAILS:

- Mondays, 6:30-8:00 pm
- We will meet online over Zoom, through a computer, tablet, or phone. (Spanish language facilitation)
- Gift cards for those families that attend 10-12 classes.



Presented by:

