

PADRES SANOS, FAMILIAS EXITOSAS POR DENTRO Y POR FUERA (FFSFIO)

Que: Un serie combinando Padres Saludables (F2BF) con una hora de yoga con maestros profesionales. Yoga ofrece muchos beneficios al cuerpo, la mente, y el espíritu, es apropiada para estudiantes de cualquier nivel, y puede actuar como una motivación para el aprendizaje. Los temas que tratamos y las habilidades que aprendemos en F2BF ayudan a los padres a ser el mejor hombre, padre, amigo y compañero de trabajo. Si les enseñamos estas cosas a nuestros hijos, es mas probable que tengan éxito. Padres o los que pronto serán padres pueden asistir a una o a todas las sesiones. Ver temas y horario en <http://www.ncw.wsu.edu/family>.

Quien: Padres con niños edades 0–18. Otros miembros de la familia serán bienvenidos a algunos sesiones selectivos.

Donde: Biblioteca Pública de Wenatchee (en el sótano)

Cuando: Jueves 5:45 –7:45 p.m. Abril 14, 21,28, Mayo 5, 12, 19, 26, Junio 2, 9, & 16 y

1:00—3:00 p.m. Lunes Abril 18, 25, Martes Mayo 3, 10, Lunes Mayo 16, 23, Martes Mayo 31, Lunes Junio 6, 13 y 20

Se sugiere inscripción previa Cuidado de niños disponible allí mismo

Carta de regalo gratis al hacer una prueba anteriormente

Ayuda de gastos de viaje disponible para aquellos que son elegibles

Otros participantes han dicho “Gracias por la clase. Realmente me hizo pensar en mis habilidades de ser padre y me enseñó mucho.” – graduado Feb 2010. “Me gusto y me ayudo mucho la clase de yoga para aclarar la mente y esto resulto en alivio del stress gracias.” “Me abrio los ojos al salir y hacer cosas mas divertidas con mi hija.” “Usare la literatura para referir a ella en el futuro.” Patrocinadores del programa:

**PADRES SANOS, FAMILIAS EXITOSAS
POR DENTRO Y POR FUERA**

Para más información o para inscribirse por favor llame a Jenn Crawford

Telefono: 509-667-6544 Fax: 509-667-6561

Correo electronico: crawfordj@wsu.edu



North Central Regional Library



PADRES SANOS, FAMILIAS EXITOSAS POR DENTRO Y POR FUERA (FFSFIO)



North Central Regional Library



Jueves, Abril 14	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de Yoga con Tracy
	6:45 -7:45 p.m.	Bienvenida e Introducción
Monday, April 18	1:00 – 2:00 p.m.	Viviendo Proactivamente (bien estar, balance personal + amor propio positivo)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, April 21	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de Yoga con Tracy
	6:45 -7:45p.m.	De Regreso a lo Basico (hombria, paternidad, + relaciones de pareja sanas)
Monday, April 25	1:00 – 2:00 p.m.	Viviendo Sanamente (información basada en investigaciones sobre manteniendose activo y saludable)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, April 28	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de Yoga con Tracy
	6:45 -7:45 p.m.	Como Manejar el Enojo (estrategias para manejar el enojo propio y el enojo de los niños)
Tuesday, May 3	1:00 – 2:00 p.m.	Desarrollo de los Niños (Lo que pueden hacer los padres para el mayor desarrollo de sus hijos)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, May 5	5:45 - 6:45 p.m.	Yoga session
	6:45 -7:45 p.m.	Ambientes Sanos para los Niños Safe (estrategias para mantener a los niños sanos emocional y fisicamente)
Tuesday, May 10	1:00 – 2:00 p.m.	Actividades, Aprhendisaje, y Padres (la importancia del juego y como promoverlo)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, May 12	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de yoga
	6:45 -7:45p.m.	Comunicandose I (estrategias de comunicación como mensajes y como escuchar)
Monday, May 16	1:00 – 2:00 p.m.	Comunicandose II (estrategias de comunicación como mensajes y como escuchar)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, May 19	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de yoga
	6:45 -7:45p.m.	Papeles, Derechos y Responsabilidades (abogados y especialistas nos hablan de recursos disponibles para usted y/o paternidad, manutención de menores, custodia y/o divorcio) *MINIMO DE 7 DE ASISTIR o NO SEA CLASE
Monday, May 23	1:00 – 2:00 p.m.	Poniendo Limites I (opciones, consecuencias y otras estrategias del comportamiento)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, May 26	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de yoga
	6:45 -7:45p.m.	Poniendo Limites I (opciones, consecuencias y otras estrategias del comportamiento)
Tuesday, May 31	1:00 – 2:00 p.m.	Promoviendo Alfabetismo y éxito escolar (estrategias para ayudar a los niños a leer y tener exito en la escuela)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, June 2	5:45 - 6:45 p.m.	Yoga session with Tracy
	6:45 -7:45p.m.	Avansar en una Carrera (estrategias para obtener empleo y promover su habilidad de subir de puesto o conseguir mejor trabajo)
Monday, June 6	1:00 – 2:00 p.m.	Sabio con el Dinero (maneras para tomar cargo de sus recursos)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday, June 9	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de Yoga con Tracy
	6:45 -7:45p.m.	Manteniendo el Balance (Maneras de mantenerse dedicado a los niños y la familia en momentos abromadores)
Monday, June 13	1:00 – 2:00 p.m.	Yoga Familiar/Yoga de Niños (healthy touch) (promover ejercicio relajacion y comunicacion con los niños)
	2:00 - 3:00 p.m.	Sesion de yoga con Niki
Thursday June 16	5:45 - 6:45 p.m.	Sesion de Yoga con Tracy
	6:45 -7:45p.m.	Resumiendo todo (Repaso de las sesiones y el programa Video—Los Padres Importan)
Monday, June 20	1:00 p.m.	Celebración de Graduación