

PARENTING IN A PANDEMIC

A Support Group For Parents



**The Balanced Parent, Managing Yourself
and Your Children During COVID-19**

**This class will explore a variety of topics, include
discussions, and provide resources to help with:**

Adjusting to the pressures of at-home learning

Tuesday, May 5, 1 p.m., and Thursday, May 7, 6:30 p.m.

**Building routines and structuring your day to allow time for learning, leisure,
and sleep**

Tuesday, May 12, 1 p.m., and Thursday, May 14, 6:30 p.m.

Self-care and managing your emotions and well-being

Tuesday, May 19 at 1 p.m., and Thursday, May 21, 6:30 p.m.

Supporting your child's emotional well-being

Tuesday, May 26, 1 p.m., and Thursday, May 28, 6:30 p.m.

The groups will be held through Zoom and parents will need to pre-register so we can keep the groups to 15 at a time. Register here. <https://forms.gle/wriNgFzfnHLZAVia9>



Canyonsdistrict.org

PADRES EN UN PANDEMIA

Un grupo de apoyo para los padres



TEl padre equilibrado, manejándose a sí mismo y a sus hijos durante COVID-19.

Esta clase explorará una variedad de temas, que incluyen discusiones y proporcionar recursos para ayudar con:

Ajustándose a las presiones del aprendizaje en el hogar

Martes 5 de mayo, 1 p.m. y jueves 7 de mayo, 6:30 p.m.

Desarrollar rutinas y estructurar su día para permitirle tiempo de aprendizaje, ocio, y dormir

Martes 12 de mayo, 1 p.m. y jueves 14 de mayo, 6:30 p.m.

Autocuidado y manejo de tus emociones y bienestar

Martes 19 de mayo a la 1 p.m. y jueves 21 de mayo a las 6:30 p.m.

Apoyando el bienestar emocional de su hijo

Martes 26 de mayo a la 1 p.m. y jueves 28 de mayo a las 6:30 p.m.

Los grupos se llevarán a cabo a través de Zoom y los padres deberán pre-registrarse para que podamos mantener los grupos a 15 a la vez. Registrarse aquí. <https://forms.gle/wriNgFzfnHLZAVia>



Canyonsdistrict.org