

Haciendo Caminos A Mentes Sanas

Talleres por Internet vía Zoom para padres y cuidadores



Sentirse estresado: aprender a ser un padre con conciencia

La concienciación le ayuda a prestar atención al aquí y ahora con amabilidad, apertura y curiosidad. Los participantes aprenderán a dejar de un lado una manera de pensar que distrae y vuelven a enfocar su atención al presente de una manera que no juzga. Encuentre una manera nueva de responder al estrés diario de ser padre, a calmar su mente, a juzgar menos y a ser más amables con usted mismo y con sus hijos.

MIÉRCOLES
13 DE NOVIEMBRE A LAS 12-1 PM
en línea por Zoom - Gratis

Regístrese en <https://childbuilders.org/LMP>