

# PARENT

# Navigation & Wellness Programs



The Center For Family Outreach A Family Centered Prevention Program for parents/guardians with youth ages 11-18



## Finding Calm in Stressful Times

FREE 4 Week Class starting Tuesday, February 13th, 5:30-6:30 p.m.

- **Recognize** signs of stress & dysregulation
- **Regulate** physical & emotional systems
- **Respond** w/clear communication

\*Childcare, Light refreshments & notebook included

## Parenting Workshop

Making meaningful connections during the Teens Years

FREE 4 Week Class starting Tuesday, March 26th, 5:30-6:30 p.m.

- Discover your parenting styles
- Learn skills for intentional communication
- Build win/win family agreements
- Improve blended family expectations

\*Childcare, Light refreshments & notebook included

**REGISTER NOW**



### TCFFO Contact Information

 970-698-7265

 [email joLetcffo.org](mailto:joLetcffo.org)

 [www.tcffo.org](http://www.tcffo.org); "parent support"; "click here"

 212 W Mountain Ave, Fort Collins

# PADRE

## Programas de navegación y bienestar



El centro de extensión familiar  
Un programa de prevención centrado en la familia  
para padres/tutores con jóvenes de 11 a 18 años

*Encontrar la calma en tiempos estresantes*

**GRATIS, clase de 4 semanas**

a partir del **Martes 13 de febrero, de 5:30 a 6:30 p.m.**

- **Reconocer** signos de estrés y desregulación
- **Regular** los sistemas físicos y emocionales
- **Responder** con comunicación clara

Cuidado de niños, refrigerios y libreta Traducción al español incluida

*Clase de taller para padres*

*HACER QUE LOS AÑOS DE LA ADOLESCENCIA SEAN SIGNIFICATIVOS*

**Clases GRATIS de 4 semanas,**

**Martes, 26th al 30 de enero; 5:30-6:30p.m.**

- Descubra sus estilos de crianza
- Aprenda habilidades para la comunicación intencional.
- Construya acuerdos familiares en los que todos ganen
- Mejorar las expectativas de las familias mixtas


Cuidado de niños, refrigerios y libreta Traducción al español disponible incluida.




**REGÍSTRATE AHORA**



**Información de contacto de TCFFO**

 970-698-7265 o

 **email** [joLetcfft.org](mailto:joLetcfft.org)

 [www.tcffo.org](http://www.tcffo.org); "parent support"; "click here"

 212 W Mountain Ave, Fort Collins