



CURSO CUIDANDOTE PARA PADRES

Únase a **VELA** para nuestro
Curso Cuidándote GRATUITO para padres!

Junto con otros padres con hijos/as con necesidades especiales, usted...

- Aprenderá cómo cuidar sus emociones que son parte de ser padre de un hijo/a con una necesidad especial
- Aprenderá y practicará estrategias para manejar el estrés
- Creará nuevas rutinas para cuidarse en el día a día
- Recibirá apoyo de otros padres con experiencias similares
- Aprenderá sobre otros recursos importantes para familias con hijo/a con necesidades especiales

CALENDARIO DE PRIMAVERA 2020

Horario del Curso 10am - 12pm

Fechas de Curso: 2/4, 2/11, 2/18, 2/25, 3/3, 3/10

Refrescos y guardería de niños incluidos en todas las sesiones

Requisitos: 1) Asistir las 6 sesiones
2) Tener un hijo(a) con una necesidad especial entre 0-18 años.

Llame al (512) 850-8281 para inscribirse
o para recibir información sobre manejo de caso y servicios de grupos de apoyo!

VELA es una organización sin fines de lucro que empodera a familias con hijos con necesidades especiales a través de cursos, recursos y apoyo.

“Por primera vez en muchos años, pude pensar en mi bienestar. Ahora se como cuidarme y manejar las altas y bajas de ser mamá de un niño con una necesidad especial”

-Julia, mama de Andy