

1:00-1:15pm	Bienvenida		
1:15-2:00pm	La Cocina – By Patricia da Costa	¡Tu salud emocional también importa!	"¡Tu salud emocional también importa! Una charla sobre cómo cuidar tu corazón cuando la crianza se vuelve más difícil" está diseñada para ofrecer a los participantes estrategias prácticas para cuidar su bienestar emocional mientras enfrentan los desafíos de la crianza. Se enfatiza la importancia del autocuidado, la gestión de emociones y la conexión con la comunidad para promover el bienestar general de los padres y sus hijos. El objetivo es equipar a los participantes con herramientas prácticas y recursos para fortalecer su bienestar emocional y promover un ambiente familiar más saludable y feliz.
2:00pm-2:10pm	Rifa	Jefferson Center	
2:10-2:50pm	AOPYO – Giancarla	Zumba Love & Tai Chi para la Paz	En esta clase se combinan los intervalos del ejercicio cardiovascular para terminar con una soltura y estiramiento del cuerpo buscando el equilibrio interno por medio del Tai Chi
2:50-3pm	Rifa		

3:00-3:45pm	El Consultorio PLLC by Perla Duran, MA, LPC/CEO		El autocuidado es la práctica consciente de mantener, mejorar o restaurar la salud y el bienestar personal, abarcando medidas proactivas para atender las necesidades físicas, mentales y emocionales. Incluye hábitos saludables como una dieta equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado, manejo del estrés y establecimiento de límites personales. Es fundamental para mantener un equilibrio saludable y promover el bienestar general
3:45-4:00pm	Agradecimientos		