

## La Universidad de Padres está organizada por el Equipo local de Roosevelt



**Tema:** Mindfulness/Concientización

### *¿Qué es Mindfulness/Concientización?*

Significa darse cuenta de lo que está sucediendo a tu alrededor; una mayor conciencia que le permite mejorar su enfoque y atención en el momento.

### *Ven a aprender:*

- \*Cómo estamos incorporando la atención enfocada en Roosevelt
- \*Cómo estar más presente con tus hijos
- \*Cómo equilibrar tu vida, trabajo y actividades
- \*Cómo estructurar la tecnología de manera que cree más armonía

**Cuándo:** El 23 de Mayo - de 6:30 a 7:45 de la tarde

o

24 de Mayo - de 10:00 a 11:15 a.m.

**Dónde:** Gimnasio Theodore Roosevelt

¡Por favor confirme su asistencia a la oficina principal a 624-6572/73 para reservar su lugar!

