



## INSCREVA-SE HOJE!

Para obter mais informações, entre em contato com o Parenting Journey.

### PRÓXIMOS PROGRAMAS

Para as datas dos próximos programas, visite:

[www.parentingjourney.org/parents](http://www.parentingjourney.org/parents)

### LOCALIZAÇÃO

Somerville, MA

### DURAÇÃO

2 horas por semana durante 12 semanas

### CUSTO

Grátis! Cuidado Infantil gratuito e refeição em estilo familiar incluída.

# PARENTING JOURNEY II

O Parenting Journey está aberto para todos. Independente da sua nacionalidade ou origem, você é bem-vindo(a) no Parenting Journey. Trabalhamos com mães, pais e encarregados de educação de todas as camadas sociais, educando crianças de todas as idades.

## PARENTING JOURNEY II | PROGRAM

*Oferecido em Inglês e Português*

No Parenting Journey 2, um pequeno grupo de pais se reúnem 2 horas por semana durante 12 semanas. O programa inclui atividades, discussões, uma refeição em estilo familiar e supervisão gratuita dos filhos.

O Parenting Journey 2 foi idealizado para os pais que querem continuar aquilo que eles aprenderam no

Parenting Journey 1. Partindo de suas fortalezas, iremos ajudá-los a identificar os passos necessários para atingir os seus sonhos para o futuro. Através de uma combinação de atividades e discussões dirigidas, você aprenderá como atingir suas metas pessoais e familiares e como criar e manter novos comportamentos positivos.

### O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ

Num ambiente de apoio, trabalharemos com você para descobrir suas forças interiores e ajudá-lo a alcançar suas metas.

- Identificar suas forças e incrementar sua resiliência.
- Tomar decisões que o manterá na direção certa.
- Estabelecer metas para si e desenvolver uma ação concreta para atingi-las.
- Aprender a trabalhar em família para criar e atingir suas metas.
- Criar uma vida equilibrada com dicas e sugestões práticas, e com o apoio de outros pais.
- Tornar-se mais confiante e otimista em atingir seus objetivos pessoais.
- Construir novas possibilidades para você e seus filhos.



366 Somerville Ave | Somerville, MA 02143  
617.628.8815 | [info@parentingjourney.org](mailto:info@parentingjourney.org)  
[parentingjourney.org](http://parentingjourney.org)