



# Trauma-Informed Nonviolent Parenting Classes

Saturdays | October 6 - December 15, 2018



Parenting is one of the most creative and exhausting jobs you'll ever have. Sometimes you'll find yourself saying or doing things to your child you swore you would never do.

Our 10-class parenting series draws on the latest scientific research on brain and child development, as well as the effects of childhood toxic stress. Discover how to communicate in ways that deepen your relationship with your child and begin to model the skills that are proven to help your child succeed at school, have more rewarding relationships and enjoy a longer, healthier life.

You will learn how to:

- Develop emotional intelligence
- Communicate and stay connected when there is conflict
- Set clear, respectful limits
- Find the love and empathy you need for yourself and your child
- Use regulation skills to stay emotionally grounded
- Recognize the impact of childhood toxic stress and generational trauma on the body and brain
- Build resiliency

**Saturdays, Spanish:** 9:00am - 11:00am | **English:** 11:30am - 1:30pm  
No Class on November 24, 2018

**Registration Fee:** One-time, Individuals \$25, Couples \$30

Registration is required for new participants

**Weekly Class Fee:** Sliding Scale, Individuals \$10-\$30, Couples \$15-\$45

No one is turned away for lack of funds

Free childcare is available

**Location:** 1226 N Alvarado St., Los Angeles, CA 90026

Visit our website for more information and to register: [www.echotraining.org](http://www.echotraining.org)

**Questions?** Contact us at [info@echotraining.org](mailto:info@echotraining.org) or (213) 484-6676 x300

**Next series: January 12 - March 16, 2019**



## Clases de Padres

**Sabados** | 6 de octubre al 15 de diciembre del 2018



Criar niños es una de las tareas más difíciles que tendremos como padres. Muchas veces terminamos diciéndoles a nuestros hijos lo que jamás habíamos imaginado decirles.

Nuestra serie de 10 clases está basada en las últimas investigaciones de la ciencia sobre el cerebro, el desarrollo infantil y los efectos del trauma en la niñez. Descubra cómo comunicarse de una manera que agrande su relación con su hijo y empiece a modelar las habilidades que ayudaran a nuestros hijos a tener éxito en la escuela, tener relaciones más gratificantes y disfrutar de una vida más larga y saludable.

Usted aprenderá cómo:

- Desarrollar inteligencia emocional
- Comunicarse cuando hay conflictos
- Establecer límites respetuosos
- Encontrar el amor y la empatía que se necesita no solo para sus hijos, sino para usted mismo
- Usar las habilidades de regulación para mantenerse emocionalmente consistente
- Reconocer el impacto del estrés tóxico infantil y el trauma generacional en el cuerpo y el cerebro
- Construir resiliencia

**Sabados, Clase de español:** 9:00am - 11:00am | **Clase de inglés:** 11:30am - 1:30pm

No hay clase el 24 de noviembre

**Costo de inscripción:** Individuos \$25, Parejas \$30

Inscripción es requerida para los nuevos participantes

**Costo por clase semanal:** Cuota flexible, Individuos \$10-\$30, Parejas \$15-\$45

Nadie será rechazado por falta de fondos

Guardería para niño(a)s gratis

**Dirección:** 1226 N Alvarado St., Los Angeles, CA 90026

Para más información o para registrarse en la red visitenos en [www.echotraining.org](http://www.echotraining.org)

**¿Preguntas?** Contáctenos en [info@echotraining.org](mailto:info@echotraining.org) ó (213) 484-6676 x300

**Proxima serie: el 12 de enero - 16 de marzo del 2019**