

**Young Roots Oregon & The Parenting Success Network (PSN)**  
open to parents who are pregnant or parenting ages teen to 24 years old

# Make Parenting A Pleasure



**Wednesdays**

**April 12 through June 28**

**5:00pm - Family Dinner**

**5:30-7:30pm - Class**

Gain skills and tools to care for yourselves as you care for your child.

Learn healthy coping strategies for stress.

Use self reflection to be the kind of parent you want to be.

Learn to identify and manage your own emotions

so you can coach your child about their emotions.

Understand the importance of emotional well-being at any age.

Develop your own support network with other parents your age.

MPAP promotes family resilience by bringing young parents together to share and normalize their unique experiences, learn about typical child development and positive discipline, and develop a peer-based support group.

**For more details go to: [youngrootsoregon.org/events](http://youngrootsoregon.org/events)**

**Transportation + Onsite childcare provided**

**Incentive Based Program + Earn up to \$360**



**Young Roots Oregon & The Parenting Success Network (PSN)**  
abierto a madres que están embarazadas o son padres entre adolescentes y 24 años

# Haga de la crianza un placer



**Miércoles**

**12 de abril al 28 de junio**

**5:00 - Cena familiar**

**5:30-7:30pm - Clase**

Obtenga habilidades y herramientas para cuidarse a sí mismo mientras cuida a su hijo.

Aprenda estrategias saludables para afrontar el estrés.

Utilice la autorreflexión para ser el tipo de padre que desea ser.

Aprenda a identificar y gestionar sus propias emociones para que pueda entrenar a su hijo sobre sus emociones.

Comprenda la importancia del bienestar emocional a cualquier edad.

Desarrolle su propia red de apoyo con otros padres de su edad.

MPAP promueve la resiliencia familiar al reunir a padres jóvenes para compartir y normalizar sus experiencias únicas, aprender sobre el desarrollo infantil típico y disciplina positiva basado en desarrollar un grupo de apoyo en compañerismo.

**Para más detalles ir a [youngrootsoregon.org/events](http://youngrootsoregon.org/events)**

**Transporte + Cuidado de niños en el lugar de la clase**

**Programa basado en incentivos + Gane hasta \$360**

