



DJUSD
DAVIS JOINT UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

PARENT EMPOWERMENT PROGRAM

“PEP TALK”

Self-Care for Parents & Caregivers

It is easy to lose sight of your own well-being with all of the responsibilities that come with parenting. In this month’s virtual PEP talk, we will talk about the importance of self-care for parents and caregivers, discuss effective evidence-based strategies for self-care and learn how to create a life enhancing self-care plan you can use right away without letting it become a burden.

✓ **Wednesday, March 20**

✓ **6:00-7:30pm**

Future PEP Talks:
Apr 17, May 15

Questions? Contact cmessmore@djUSD.net



**MONTHLY
PARENT
EDUCATION
SERIES**

CommuniCare+OLE

Caring for Napa, Solano & Yolo Counties



Register here:

<https://bit.ly/PEPTalkSelfCare>



DJUSD

DAVIS JOINT UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO DE PADRES

“CHARLA PEP”

Autocuidado Para Padres y Cuidadores

Es fácil perder de vista su propio bienestar con todas las responsabilidades que vienen con ser padres. En la charla virtual PEP de este mes, hablaremos sobre la importancia del autocuidado para padres y cuidadores, discutiremos estrategias efectivas de autocuidado basadas en evidencia y aprenderemos cómo crear un plan de autocuidado que mejore la vida y que pueda usar de inmediato sin dejar que se convierta en una carga.

- ✓ **Miercoles, 20 de Marzo**
- ✓ **6:00-7:30pm**

Charlas PEP futuras:
Abr 17, May 15



SERIE
MENSUAL DE
EDUCACIÓN
PARA
PADRES

CommuniCare+OLE

Caring for Napa, Solano & Yolo Counties



Regístrese aquí:

<https://bit.ly/PEPTalkSelfCare>

¿Preguntas? Contacte a cmessmore@djud.net