

Join us for a **3-part**  
series on

# Emotional Regulation

Free workshops for  
caregivers with children  
ages 0 - 9 years  
(Free childcare during class)

Mondays:

April 13, 20, and 27  
10:30am - 12:00pm

📍 **Hughes Station  
Community Center**  
231 N Main St.  
Brighton, CO 80601

**Free Children's Book Each Week**

**Scan to  
Register**



## Topics Include:

- 📌 The "Window of Tolerance" and How to Widen it
- 📌 The 3 R's of Emotional Regulation
- 📌 Emotions, Memories, and the Role of Caregiver Connection
- 📌 The Vagus Nerve and its Role in Mental Health
- 📌 Worksheets and Activities to Teach Children about the Brain



Únase a nosotros para una  
serie de 3 partes sobre

# Regulación emocional

Talleres gratuitos para  
cuidadores con niños de  
0 a 9 años

(Cuidado de niños gratuito durante la clase)

Lunes:

13, 20 y 27 de Abril  
10:30 a. m. - 12:00 p. m.

📍 **Hughes Station  
Community Center**  
231 N. Main St.  
Brighton, Colorado 80601

**Libro infantil gratuito cada semana**

Escanear para  
registrar



Los temas incluyen:

- 📌 La "Ventana de la Tolerancia" y cómo ampliarla
- 📌 Las 3 R de la Regulación Emocional
- 📌 Emociones, Recuerdos y el Rol de la Conexión con el Cuidador
- 📌 El Nervio Vago y su papel en la Salud Mental
- 📌 Hojas de Trabajo y Actividades para enseñar a los niños sobre el cerebro