



ADULT EDUCATION WORKSHOPS

EDUCATION DEPARTMENT 2800 S. WESTERN AVE. RM 1314 CHICAGO, IL 60608. 773.565.4175

We're excited to be part of your parents' learning journey! Workshops are available in person or in a virtual setting. The school must provide and host the link for all virtual workshops. Workshops are 1.5 hours in person and 1 hour long for virtual presentations. The in-person maximum is 50 participants unless otherwise noted. Prices vary per presentation. Please find our payment and cancellation policy at the end of the menu. Email gisela@fridacomcommunity.org or monsy@fridacomcommunity.org for more information or with any questions or call us at 773-565-4175.

Legend: IP -Available in Person V- Available Virtually

SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING

Social-emotional skills improve academic achievement. These workshops introduce parents to the impact of social emotional wellbeing and how these can increase positive relationships, self-awareness, and behaviors in both the classroom and home.

BUILDING SELF-CARE HABITS IP \$475 / V \$350

Participants will review self-care practices and how creating self-care plans can positively affect our home life and relationships. We will also explore self-care as a family and how that can positively affect the way our children learn and interact with others. The workshop includes an activity booklet.

TIME MANAGEMENT TO REDUCE STRESS AND MAXIMIZE EFFICIENCY IP \$475/ V \$350

Time management skills are reviewed. We will talk about prioritizing tasks, creating schedules to help us stay on track, and age-appropriate delegation of household responsibilities to encourage independence and self-sufficiency in our children. The workshop includes 1 interactive planning session and 2 planning guides.

CREATING HABITS AND SETTING GOALS TO GROW IP \$450/ V: \$300

In this session, we will explore how creating healthy habits can help us achieve goals to improve our quality of life. We will look at strategies to stay on track and keep focused and how these strategies can have a positive impact in our and our families lives.

THE ART OF FEELING GOOD IP \$600

MAXIMUM 20 PARTICIPANTS

How does creating benefit our well being? In this session we explore the benefits of being creative and how to appreciate the benefits of the process without seeking perfection and how art making can serve as tool for emotional regulation for ourselves and our children. A reflective art project is included as part of this workshop.

EMOTIONAL WELL BEING THROUGH PHYSICAL MOVEMENT IP \$450/ V: \$300

The importance of physical movement for our emotional well-being is presented. Review of current physical activities are discussed and goals for growth are set. Barriers for establishing these goals are addressed and a strategies for consistency are shared.

SELF-AWARENESS FOR EMOTIONAL REGULATION IP \$450/ V: \$300

Self awareness helps us to manage our emotions thoughts and actions. Practices to increase our self awareness and how to develop emotional regulation are presented. Challenges from participants are explored and suggestions to address are made.

CULTIVATING VALUES TO BUILD BALANCE AND AUTHENTICITY IP \$450/ V: \$300

Through this workshop we will identify our guiding values and define if they align with what we say, what we think and what we do. Why is being authentic important? Discussions on how balance and authenticity can help boost our self esteem, quality of life, and communication skills are had.

GROWTH MINDSET IP \$450/ V: \$300

Growth mindset helps us understand that skills and intelligence are not fixed, but can improve with practice, effort, and learning. When someone has this mindset, they understand that mistakes and challenges are not failures, but opportunities to learn and grow. Strategies to implement this practice are given as well as further discussion from participant examples.

FOSTERING LEADERSHIP THROUGH SELF-HELP IP \$450/ V: \$300

What feeds our thoughts and actions? In this workshop we will explore how perseverance and determination helps us create a clear and effective path to becoming successful and have a strong and healthy self-esteem for ourselves and our families.

FAMILY RELATIONSHIP DEVELOPMENT

Parents learn effective techniques to create a positive home environment for children to thrive and grow.

RAISING WELL ROUNDED CHILDREN IP \$400 / V \$300

Strategies for raising children through positive reinforcement and emotional intelligence so they may grow into independent and self-sufficient individuals. We explore how our children's strengths can be used to foster growth in different areas of their lives.

FAMILY COMMUNICATION IP \$400 / V \$300

Parents receive strategies for achieving healthy and effective communication with their children that they can apply in their daily lives. We discuss how to establish clear and open communication channels at different ages and how trust building is an essential part of the process.

FAMILY TIME: QUALITY VS QUANTITY IP \$400 / V \$300

Parenting is the most important job that we have. It can also be the most challenging due to time constraints. In this session, we will explore how to make the most out of the time that we have with our children to create intentional connections.

TALKING ABOUT SEXUALITY IP: \$400 / V \$300

Discussing sexuality with our children can feel like a daunting task. This session presents age appropriate talking points for children 0 to 14 years old. We also talk about the feelings and concerns that may arise with having these discussions and the importance of having them even when we feel uncomfortable.

ACADEMIC SUPPORT

Tools to help parents support their children's academic journey with positive and effective strategies

ACADEMIC SOCIO-EMOTIONAL SUPPORT IP: \$400 / V \$300

We all face challenges and problems in life, this includes our children. In this session we explore how to identify and address learning challenges that may be preventing their academic success and how we can use the resources available to us.

HOMEWORK: PARENTS TO THE RESCUE IP \$400 / V \$300

The importance of using available teaching resources to develop positive attitudes of responsibility, discipline, and time management are highlighted. Review of home factors and limitations we may have as parents are discussed.

BULLYING AND CONFLICT RESOLUTION IP \$400 / V \$300

Details on the most common forms of harassment or "bullying" are discussed. Origins, consequences, and prevention strategies are provided.

TECHNOLOGY

These workshops allow participants to expand their knowledge on what has become part of our everyday lives.

CHILDREN AND SOCIAL NETWORKS IP \$400 / V \$300

Parents receive recommendations for the positive and safe use of social media applications.

GOOGLE 101: GMAIL IP \$400 / V \$300

Having an email account is crucial in our ever-evolving world. Having a Gmail account comes with access to many features. Participants will learn how to create a Gmail account on-site through their phone. Password recovery and a light review of other available apps through Gmail accounts will be presented.

HANDHELD DEVICES: A COMPUTER AT YOUR FINGERTIPS IP \$400 / V \$300

This course will teach parents management of the most popular operating systems (Android OS, Apple iOS), as well as an introduction to the adequate management of personal and payment accounts. Parents will also learn how to recover data and use the cloud. Lastly, family device management is explored.

YOUR PERSONAL INFORMATION ON THE WORLD WIDE WEB IP \$400 / V \$300

This course will teach parents management of the most popular operating systems (Android OS, Apple iOS), as well as an introduction to the adequate management of personal and payment accounts. Parents will also learn how to recover data and use the cloud. Lastly, family device management is explored.

CULTURAL CONNECTIONS: THE SERIES

These series offer a more in-depth experience. The projects are more elaborate and spread over multiple classes. All classes include all materials and handouts for the participants to take home. The cultural connection series is only available in person for a maximum of 15 participants and are 2 hours long per session.

ART HISTORY: DIA DE MUERTOS ESSENTIALS / 2-PART SERIES / IP \$900

Dia de Muertos is a tradition that is full of history and art. Stemming in large part from Indigenous traditions of remembrance, Dia de Muertos is a celebration in which loved ones who have left us are honored. Participants will create essential items that represent the elements to create a traditional Dia de Muertos Altar: papel picado, cempasuchil flowers, pan de muerto, and sugar skulls made from air-dry clay. (Up to 10 additional participants may be added at \$30 per person)

PAPER MACHE SCULPTURES: ALEBRIJES / 5-PART SERIES / IP \$1100

Created by Pedro Linares from Mexico City, alebrijes are fantastical animals originally made with cardboard, newspaper, and paper-mache paste. These pieces have become some of the most popular folk-art forms in all of Mexico being replicated in different formats and materials. We will explore the history of cardboard art in Mexican culture and map out our creative process to make our own alebrije. (Up to 10 additional participants may be added at \$30 per person)

PAPER MACHE SCULPTURES: TREES OF LIFE / 5-PART SERIES / IP \$1500

Like many other forms of popular art, trees of life originated in Mexican Indigenous cultures and were then used as tools of colonization. Trees of life are traditionally made from red clay in the state of Mexico. These intricate pieces are used as a storytelling tool to depict family and cultural traditions. Like a tree, the story begins at the roots of the tree and makes its way up to the top. Participants will design and create their own tree of life using papier mache, air-dry clay and paint to tell a family story or tradition. (Up to 10 additional participants may be added at \$35 per person)

PAPER MACHE SCULPTURES: CATRINAS / 5-PART SERIES / IP \$1100

Originating from a print created by Jose Guadalupe Posada to depict classism in Revolutionary Mexico, La Catrina has become an iconic image across all visual art forms in and out of Mexico. Originally named la Catrina Garbancera, La Catrina has become as representative of Día de Muertos as the altars themselves. Participants will explore the original image of La Catrina as a social justice symbol and create their own out of wire, papier mache and paint. (Up to 10 additional participants may be added at \$30 per person)

MINI CARDBOARD NICHOS / SINGLE CLASS / IP: \$700

Participants will receive a presentation about the history of Nichos and how the art form has evolved. Nichos as folk art are inspired by what originally were images of faith. The structure is very similar but most often, the images are not religiously connected. Images of famous people, fictitious characters or love are the more common themes. Participants will create a 5x5 cardboard nicho that they can decorate in common pop-art style.

HUICHOL BEAD PAINTING / 2-PART SERIES / IP: \$900

The Wixárika people of the Occidental Region in Mexico have maintained their traditions and way of living very closely to pre-colonial times. Small gourds decorated with small seeds are presented as offerings at different sacred natural sites. Like a lot of spiritual based artwork in Mexico, these offerings have been adapted into popular art created with glass beads. Participants will make a 4x4 pre-designed image onto a wooden tile. (Up to 10 additional participants may be added at \$30 per person)

PAYMENT AND CANCELLATION POLICY

Payment is due in full the day of the presentation by cash, check or money order payable to Frida Kahlo Community Organization. If paying with a PO, the PO must be opened and confirmed no less than one week before the presentation date. Requests for cancellation or rescheduling must be made no less than 5 business days before the presentation date pending availability.

Any cancellations made after that will be charged in full. No shows: Presenters will wait the duration of the presentation for participants to arrive, no-show workshops will be considered fulfilled and charged in full.



TALLERES DE EDUCACIÓN ADULTA

EDUCATION DEPARTMENT 2800 S. WESTERN AVE. RM 1314 CHICAGO, IL 60608. 773.565.4175

¡Estamos emocionados de ser parte del viaje de aprendizaje de sus padres! Los talleres están disponibles en persona o en un entorno virtual. La escuela debe proporcionar el enlace para todos los talleres virtuales. Los talleres duran 1.5 horas en persona y 1 hora para presentaciones virtuales. El máximo en persona es de 50 participantes al menos que se indique lo contrario. Los precios varían según la presentación. Encuentre nuestra política de pago y cancelación al final del menú. Envíe un correo electrónico a gisela@fridacomminity.org o monsy@fridacomminity.org para obtener más información o si tiene alguna pregunta llámenos al 773-565-4175.
Leyenda: IP -Disponible en persona V- Disponible virtualmente

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Las habilidades socioemocionales mejoran el rendimiento académico. Estos talleres presentan a los padres el impacto del bienestar socioemocional y cómo estos pueden aumentar las relaciones positivas, la autoconciencia y los comportamientos tanto en el aula como en el hogar.

CREANDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO IP \$475 / V \$350

Los participantes repasarán prácticas de autocuidado y cómo la planeación de las mismas afectan positivamente nuestra vida y relaciones en el hogar. También exploramos el cuidado personal como familia y cómo puede afectar positivamente la forma en que nuestros hijos aprenden e interactúan con los demás. El taller incluye un folleto de actividades.

MANEJO DE TIEMPO PARA REDUCIR ESTRÉS Y MAXIMIZAR LA EFICIENCIA IP \$475/ V \$350

Se revisan habilidades de gestión del tiempo. Hablaremos sobre priorizar tareas, crear horarios para ayudar a mantenernos encaminados a delegar responsabilidades domésticas apropiadas para la edad para fomentar la independencia y la autosuficiencia en nuestros hijos. El taller incluye 1 sesión de planificación interactiva y 2 guías de planificación.

CREANDO HÁBITOS Y ESTABLECIENDO METAS PARA CRECER: IP \$450/ V: \$300

En esta sesión, exploramos cómo el crear hábitos saludables puede ayudarnos a lograr nuestras metas. Analizaremos estrategias para continuar en marcha y mantenernos enfocados observando cómo estas habilidades nos impulsan a enriquecer nuestra calidad de vida.

EL ARTE DE SENTIRSE BIEN IP \$600

MAXIMO 20 PARTICIPANTES

¿Cómo beneficia la creación a nuestro bienestar? En esta sesión, exploramos los beneficios de la creatividad y cómo apreciar los beneficios del proceso sin buscar la perfección, y cómo la creación artística puede servir como herramienta de regulación emocional para nosotros y nuestros hijos. Este taller incluye un proyecto de arte reflexivo.

BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO FÍSICO IP \$450/ V: \$300

Se presenta la importancia del movimiento físico para nuestro bienestar emocional. Se revisa el estado de la actividad física actual y se establecen metas para el crecimiento. Se abordan las barreras para establecer estos objetivos y se comparten estrategias para mantener la consistencia.

AUTODOMINIO PARA REGULACIÓN EMOCIONAL IP \$450/ V: \$300

El autodomínio nos ayuda a manejar nuestras emociones, pensamientos y acciones. Se presentan prácticas para aumentar nuestra autoconciencia y cómo desarrollar la regulación emocional. Se exploran los desafíos de los participantes y se hacen sugerencias para abordarlos.

CULTIVANDO VALORES PARA CREAR BALANCE Y AUTENTICIDAD IP \$450/ V: \$300

A través de este taller identificamos los valores que nos guían para definir si se alinean con lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos. ¿Por qué es importante ser auténtico? Se discute sobre cómo el equilibrio y la autenticidad pueden ayudar a aumentar nuestra autoestima, calidad de vida y habilidades de comunicación.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO IP \$450/ V: \$300

La mentalidad de crecimiento nos ayuda a comprender que las habilidades y la inteligencia no son fijas, sino que pueden mejorar con la práctica, el esfuerzo y el aprendizaje. Cuando alguien tiene esta mentalidad, entiende que los errores y los desafíos no son fracasos, sino oportunidades para aprender y crecer. Se dan estrategias para implementar esta práctica, así como una discusión adicional de los ejemplos de los participantes.

FOMENTANDO EL LIDERAZGO A TRAVÉS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL IP \$450/ V: \$300

¿Qué alimenta nuestros pensamientos y acciones? En este taller exploramos cómo la perseverancia y la determinación nos ayudan a crear un camino claro y efectivo para tener éxito y tener una autoestima fuerte y saludable para nosotros y nuestras familias.

DESARROLLO DE LAS RELACIONES FAMILIARES

Los padres aprenden técnicas efectivas para crear un ambiente familiar positivo donde los niños puedan prosperar y crecer.

FORMANDO HIJOS MULTIFACETICOS IP \$400 / V \$300

Estrategias para la crianza de niños mediante el refuerzo positivo y la inteligencia emocional, para que se conviertan en personas independientes y autosuficientes. Exploramos cómo las fortalezas de nuestros hijos pueden utilizarse para fomentar su crecimiento en diferentes áreas de su vida.

COMUNICACION FAMILIAR IP \$400 / V \$300

Los padres reciben estrategias para lograr una comunicación sana y eficaz con sus hijos, que pueden aplicar en su vida diaria. Analizamos cómo establecer canales de comunicación claros y abiertos a diferentes edades y cómo fomentar la confianza es esencial en este proceso.

TIEMPO FAMILIAR: CALIDAD VS CANTIDAD IP \$400 / V \$300

Ser padres es la tarea más importante que tenemos. También puede ser la más difícil debido a las limitaciones de tiempo. En esta sesión, exploraremos cómo aprovechar al máximo el tiempo que tenemos con nuestros hijos para crear conexiones profundas.

HABLANDO DE SEXUALIDAD IP: \$400 / V \$300

Hablar de sexualidad con nuestros hijos puede resultar abrumador. Esta sesión presenta temas de conversación apropiados para niños de 0 a 14 años. También abordamos los sentimientos y preocupaciones que pueden surgir al tener estas conversaciones y la importancia de mantenerlas incluso cuando nos sentimos incómodos.

APOYO ACADÉMICO

Herramientas para ayudar a los padres a apoyar el camino académico de sus hijos con estrategias positivas y efectivas.

APOYO SOCIOEMOCIONAL ACADÉMICO IP: \$400 / V \$300

Todos enfrentamos desafíos y problemas en la vida, incluidos nuestros hijos. En esta sesión, exploraremos cómo identificar y abordar las dificultades de aprendizaje que pueden estar impidiendo su éxito académico y cómo podemos aprovechar los recursos disponibles.

TAREA: LOS PADRES AL RESCATE IP \$400 / V \$300

Se destaca la importancia de utilizar los recursos didácticos disponibles para desarrollar actitudes positivas de responsabilidad, disciplina y gestión del tiempo. Se analizan los factores del hogar y las limitaciones que podemos tener como padres.

BULLYING Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTO IP \$400 / V \$300

Se detallan las formas más comunes de acoso o bullying. Se proporcionan sus orígenes, consecuencias y estrategias de prevención.

TECNOLOGÍA

Estos talleres permiten a los participantes ampliar sus conocimientos sobre lo que se ha convertido en parte de nuestra vida cotidiana.

NIÑOS Y REDES SOCIALES IP \$400 / V \$300

Los padres reciben recomendaciones para el uso positivo y seguro de las aplicaciones de redes sociales.

GOOGLE 101: GMAIL IP \$400 / V \$300

Tener una cuenta de correo electrónico es crucial en nuestro mundo en constante evolución. Tener una cuenta de Gmail permite acceder a muchas funciones. Los participantes aprenderán a crear una cuenta de Gmail en el sitio web desde su teléfono. Se presentará la recuperación de contraseñas y un breve repaso de otras aplicaciones disponibles a través de cuentas de Gmail.

DISPOSITIVOS PORTÁTILES: UNA COMPUTADORA A TU ALCANCE IP \$400 / V \$300

Este curso enseñará a los padres a manejar los sistemas operativos más populares (Android OS, Apple iOS), así como una introducción a la gestión adecuada de cuentas personales y de pago. También aprenderán a recuperar datos y usar la nube. Finalmente, se explorará la gestión de dispositivos familiares.

SU INFORMACIÓN PERSONAL EN LA WORLD WIDE WEB IP \$400 / V \$300

Este curso enseñará a los padres a manejar los sistemas operativos más populares (Android OS, Apple iOS), así como una introducción a la gestión adecuada de cuentas personales y de pago. También aprenderán a recuperar datos y usar la nube. Finalmente, se explorará la gestión de dispositivos familiares.

CONEXIONES CULTURALES: LA SERIE

Estas series ofrecen una experiencia más profunda. Los proyectos son más elaborados y se distribuyen en múltiples clases. Todas las clases incluyen todos los materiales, folletos para que los participantes se lleven a casa y un pequeño cuaderno de bocetos para usar como parte del proyecto. La serie de conexión cultural solo está disponible en persona para un máximo de 15 participantes y tiene una duración de 2 horas por sesión

HISTORIA DEL ARTE: DIA DE MUERTOS; LO ESENCIAL / SERIE DE 2 PARTES / IP: \$900

Día de Muertos es una tradición que está llena de historia y arte. Derivado principalmente de las tradiciones indígenas de conmemoración, el Día de Muertos es una celebración en la que se honra a los seres queridos que nos han dejado. Los participantes crearán artículos esenciales que representen los elementos para crear un altar de Día de Muertos tradicional: papel picado, flores de cempasúchil y pan de muerto y calaveritas de azúcar hechas de arcilla de aire. (Se pueden agregar hasta 10 participantes, \$30 por persona adicional)

ESCULTURAS EN PAPEL MACHÉ: ALEBRIJES / SERIE DE 5 PARTES / IP: \$1100

Creados por Pedro Linares de la Ciudad de México, los alebrijes son animales fantásticos hechos originalmente con cartón, periódico y pasta de papel maché. Estas piezas se han convertido en algunas de las formas de arte popular más populares en todo México siendo replicadas en diferentes formatos y materiales. Exploraremos la historia del arte del cartón en la cultura mexicana y trazaremos nuestro proceso creativo para crear nuestro propio alebrije. (Se pueden agregar hasta 10 participantes, \$30 por persona adicional)

ESCULTURAS DE PAPEL MACHÉ: ÁRBOLES DE LA VIDA / SERIE DE 5 PARTES / IP: \$1500

Like many other forms of popular art, trees of life originated in Mexican Indigenous cultures and were then used as tools of colonization. Trees of life are traditionally made from red clay in the state of Mexico. These intricate pieces are used as a storytelling tool to depict family and cultural traditions. Like a tree, the story begins at the roots of the tree and makes its way up to the top. Participants will design and create their own tree of life using papier mache, air-dry clay and paint to tell a family story or tradition. (Up to 10 additional participants may be added at \$35 per person)

ESCULTURAS EN PAPEL MACHÉ: CATRINAS / SERIE DE 5 PARTES / IP: \$1100

Con origen en un grabado creado por José Guadalupe Posada para representar el clasismo en el México revolucionario, La Catrina se ha convertido en una imagen icónica en todas las formas de arte visual dentro y fuera de México. Originalmente llamada la Catrina Garbancera, La Catrina se ha vuelto tan representativa del Día de Muertos como los mismos Altares. Los participantes explorarán la imagen original de La Catrina como un símbolo de justicia social y crearán su propia Catrina con alambre, papel maché y pintura y encaje. (Se pueden agregar hasta 10 participantes, \$30 por persona adicional)

NICHOS DE CARTÓN MINIATURA / UNA CLASE / IP: \$700

Los participantes recibirán una presentación sobre la historia de los Nichos y su evolución. Los Nichos, como arte popular, se inspiran en lo que originalmente eran imágenes de fe. La estructura es muy similar, pero la mayoría de las veces, las imágenes no tienen una conexión religiosa. Las imágenes de personajes famosos, personajes ficticios o amor son los temas más comunes. Los participantes crearán un nicho de cartón de 5x5 pulgadas que podrán decorar en estilo de arte popular.

PINTURA HUICHOL CON CUENTAS / SERIE DE 2 PARTES / IP: \$900

El pueblo wixárika de la región occidental de México ha conservado sus tradiciones y forma de vida muy similares a la época precolonial. Se presentan ofrendas pequeñas como jícaras decoradas con semillas diminutas en diferentes sitios naturales sagrados. Al igual que muchas obras de arte espiritual en México, estas ofrendas se han adaptado al arte popular con cuentas de vidrio. Los participantes crearán una imagen prediseñada de 4x4 sobre una pieza de madera. (Se pueden agregar hasta 10 participantes adicionales por \$30 por persona).

POLÍTICA DE PAGO Y CANCELACIÓN

El pago debe realizarse en su totalidad el día de la presentación en efectivo, cheque o giro postal a nombre de la Organización Comunitaria Frida Kahlo. Si paga con una orden de compra, esta debe abrirse y confirmarse al menos una semana antes de la fecha de la presentación. Las solicitudes de cancelación o reprogramación deben realizarse con al menos 5 días hábiles de anticipación, sujeto a disponibilidad. Cualquier cancelación posterior se cobrará en su totalidad. Inasistencias: Los presentadores deberán esperar la totalidad de la presentación a que lleguen los participantes. Los talleres en los que no se presenten se considerarán completados y se cobrarán en su totalidad.