



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@fridacomminity.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 \$450 / V \$300

Participants will explore how self-care is defined and what that means for each of them. Strategies to establish self-care habits are given and discussions on how applying these habits in our families can positively impact the way our children learn and interact with others.

TIME MANAGEMENT TO REDUCE STRESS AND MAXIMIZE EFFICIENCY IP \$450/ V \$300

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 1 planning guide.

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-AWARENESS 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.

CRITICAL THINKING IP \$400 / V \$300

The importance of critical thinking in everyday life is explored. Strategies on improving and applying critical thinking skills at home are given and examples on how to apply them to strengthen literacy skills are covered.

ACADEMIC ACHIEVEMENT THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE IP \$400 / V \$300

In this session participants will learn the connection between academic achievement and emotional intelligence. We will discuss the myths around academic success and the expectations they create. Participants will learn the importance of reinforcing emotional intelligence skills at home and how to amplify their benefits.

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.

ONLINE RESEARCH IN THE AGE OF AI IP \$400 / V \$300

We explore how research skills have changed with artificial intelligence and how to support our children in its correct and efficient use.

BOOK CLUB

Our Book Club offers parents a welcoming, interactive space to practice reading and writing, strengthen community ties, and discover powerful stories that mirror their own lives and narratives. Through these carefully selected books, participants will connect deeply over shared experiences of family sacrifice, generational bonds, resilience, and cultural traditions. Sessions are conducted as collaborative group readings to warmly include and support readers of all literacy levels. In addition to lively group discussions about the books' core themes, your moderator will lead guided writing exercises and organically use reading comprehension strategies that can be applied at home. Each session lasts two hours and can be fully conducted in either Spanish or English with a maximum of 20 participants.

PLEASE NOTE THAT THE PRICE DOES NOT INCLUDE THE COST OF THE BOOK. THE COST CAN BE ADDED AT YOUR REQUEST.

LA DISTANCIA ENTRE NOSOTROS / THE DISTANCE BETWEEN US: BY REYNA GRANDE 10 SESSIONS IP / V \$1,982

This moving memoir chronicles the author's childhood split between Mexico and the United States. It captures the emotional toll of parental migration and the complex realities of seeking the American Dream. Parents will deeply resonate with its themes of family separation, resilience, and the enduring bond between siblings. It offers a powerful space to discuss the sacrifices made for a better future.

SOLITO BY JAVIER ZAMORA IP / V 14 SESSIONS \$2,707

This gripping memoir recounts the author's grueling three-thousand-mile journey from El Salvador to the United States as an unaccompanied nine-year-old. It highlights the unexpected "immigration family" of strangers who protected him along the hazardous route. The story beautifully showcases the capacity of the human spirit for love and survival under extreme circumstances. It provides a profound opportunity for parents to discuss courage, community, and the immigrant experience through a child's eyes.

NO SOY TU HIJA PERFECTA MEXICANA / I AM NOT OUR PERFECT MEXICAN DAUGHTER: BY ERIKA SANCHEZ IP / V 14 SESSIONS \$2,707

This contemporary novel follows Julia, a rebellious Chicago teenager navigating the sudden death of her seemingly "perfect" sister, Olga. As Julia uncovers her sister's secrets, she struggles against her traditional mother's strict cultural expectations. The book brilliantly explores generational clashes, mental health, and the pressure of balancing two cultures. It is an ideal pick for parents looking to understand and bridge communication gaps with their own teenagers.

COMO AGUA PARA CHOCOLATE / LIKE WATER FOR CHOCOLATE: BY LAURA ESQUIVEL 6 SESSIONS IP / V \$1,257

Set during the Mexican Revolution, this classic novel uses magical realism to tell the story of Tita, a young woman forbidden to marry her true love due to a strict family tradition. Tita channels her intense, suppressed emotions into her cooking, magically affecting everyone who eats her food. The book explores the weights of cultural inheritance, duty, and maternal control versus personal freedom. Parents will enjoy its rich cultural traditions, humor, and vibrant exploration of family dynamics.

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 show participants:** 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 para obtener más información o si tiene alguna pregunta llámenos al 773-565-4175.

Leyenda: EP -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 EP \$450 / V \$300

Los participantes explorarán la definición de autocuidado y lo que significa para cada uno. Se ofrecerán estrategias para establecer hábitos de autocuidado y conversaremos formas en que aplicar estos hábitos en nuestras familias puede impactar positivamente en cómo nuestros hijos aprenden e interactúan con los demás.

MANEJO DE TIEMPO PARA REDUCIR ESTRÉS Y MAXIMIZAR LA EFICIENCIA EP \$450/ V \$300

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 1 guía de planificación.

CREANDO HÁBITOS Y ESTABLECIENDO METAS PARA CRECER: EP \$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 EP \$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 EP \$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 EP \$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 EP \$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 EP \$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 AUTOGESTION EP \$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 EP \$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 EP \$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 EP \$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 EP: \$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 EP: \$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 EP \$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 EP \$400 / V \$300

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

ANÁLISIS CRÍTICO IP \$400 / V \$300

Se analiza la importancia del pensamiento crítico en la vida cotidiana. Se ofrecen estrategias para mejorar y aplicar las habilidades de pensamiento crítico en el hogar y se incluyen ejemplos de cómo aplicarlas para fortalecer las habilidades de lectoescritura.

ÉXITO ACADÉMICO GRACIAS A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EP \$400 / V \$300

En esta sesión, los participantes aprenderán la relación entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional. Analizaremos los mitos que rodean el éxito académico y las expectativas que generan. Además, aprenderán la importancia de reforzar las habilidades de inteligencia emocional en casa y cómo potenciar sus beneficios.

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 EP \$400 / V \$300

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

GOOGLE 101: GMAIL EP \$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.

COMO CONDUCIR INVESTIGACIONES EN LÍNEA EN LA ERA DE LA IA EP \$400 / V \$300

Exploramos como las destrezas de investigación han cambiado con la inteligencia artificial y como apoyar a nuestros hijos para su uso correcto y eficiente.

CLUB DE LIBRO

Nuestro Club de Lectura ofrece a los padres un espacio acogedor e interactivo para practicar la lectura y la escritura, fortalecer los lazos comunitarios y descubrir historias conmovedoras que reflejen sus propias vidas y experiencias. A través de estos libros cuidadosamente seleccionados, los participantes conectarán profundamente mediante vivencias compartidas de sacrificio familiar, vínculos generacionales, resiliencia y tradiciones culturales. Las sesiones se realizan como lecturas grupales colaborativas para incluir y apoyar a lectores de todos los niveles de alfabetización. Además de animadas discusiones grupales sobre los temas centrales de los libros, el moderador guiará ejercicios de escritura y utilizará estrategias de comprensión lectora que se pueden aplicar en casa. Cada sesión dura dos horas y se puede realizar completamente en español o inglés, con un máximo de 20 participantes.

TENGA EN CUENTA QUE EL PRECIO NO INCLUYE EL COSTO DEL LIBRO. EL COSTO SE PUEDE AGREGAR A PETICIÓN.

LA DISTANCIA ENTRE NOSOTROS / THE DISTANCE BETWEEN US: BY REYNA GRANDE 10 SESIONES EP / V \$1,982

Estas conmovedoras memorias narran la infancia de la autora, dividida entre México y Estados Unidos. Capturan el impacto emocional de la migración de sus padres y las complejas realidades de la búsqueda del sueño americano. Los padres se sentirán profundamente identificados con sus temas de separación familiar, resiliencia y el vínculo perdurable entre hermanos. Ofrece un espacio valioso para hablar sobre los sacrificios realizados por un futuro mejor.

SOLITO BY JAVIER ZAMORA 14 SESSIONS EP / V \$2,707

Estas conmovedoras memorias narran el arduo viaje de tres mil millas que el autor realizó desde El Salvador hasta Estados Unidos cuando tenía nueve años y viajaba solo. Destacan la inesperada "familia de inmigrantes" formada por desconocidos que lo protegieron durante la peligrosa ruta. La historia muestra con gran belleza la capacidad del espíritu humano para amar y sobrevivir en circunstancias extremas. Ofrece una valiosa oportunidad para que los padres hablen sobre el coraje, la comunidad y la experiencia migratoria desde la perspectiva de un niño.

NO SOY TU HIJA PERFECTA MEXICANA / I AM NOT OUR PERFECT MEXICAN DAUGHTER: BY ERIKA SANCHEZ 14 SESSIONS EP / V \$2,707

Esta novela contemporánea narra la historia de Julia, una adolescente rebelde de Chicago que lidia con la repentina muerte de su hermana Olga, aparentemente "perfecta". Mientras Julia descubre los secretos de su hermana, lucha contra las estrictas expectativas culturales de su madre tradicional. El libro explora con brillantez los choques generacionales, la salud mental y la presión de conciliar dos culturas. Es una lectura ideal para padres que buscan comprender y superar las dificultades de comunicación con sus hijos adolescentes.

COMO AGUA PARA CHOCOLATE / LIKE WATER FOR CHOCOLATE: BY LAURA ESQUIVEL 6 SESSIONS EP / V \$1,257

Ambientada durante la Revolución Mexicana, esta novela clásica utiliza el realismo mágico para contar la historia de Tita, una joven a quien una estricta tradición familiar le prohíbe casarse con su verdadero amor. Tita canaliza sus intensas emociones reprimidas en su cocina, influyendo mágicamente en quienes la prueban. El libro explora el peso de la herencia cultural, el deber y el control materno frente a la libertad personal. Los padres disfrutarán de sus ricas tradiciones culturales, su humor y su vibrante exploración de la dinámica familiar.

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 Frida Kahlo Community Organization. Si se paga con una orden de compra, esta debe abrirse y confirmarse con al menos una semana de antelación a la fecha de la presentación. Las solicitudes de cancelación o reprogramación deben realizarse con al menos 5 días hábiles de antelación a la fecha de la presentación, sujetas a disponibilidad. Las cancelaciones posteriores se cobrarán en su totalidad. **Ausencias de Participantes:** Los presentadores esperarán a que lleguen los participantes durante la duración de la presentación. Los talleres sin asistencia se considerarán realizados y se cobrarán en su totalidad.