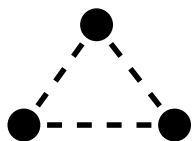


# Virtual PConnect Program: Be a health champion and connect with other parents!

## Session Topics



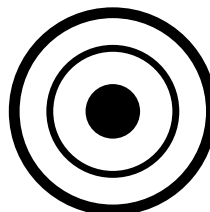
Health Connections



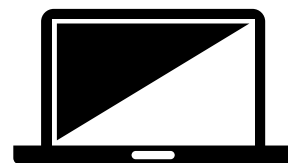
Nutrition &  
Physical Activity



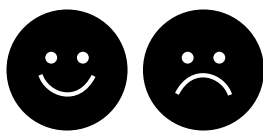
Sleep and Screen Time



Goal Setting



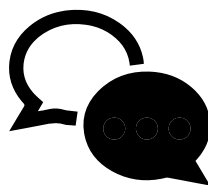
Supporting Resources



Child Personality



Mindfulness



Communication &  
Healthy Relationships



Advocacy



Neighborhoods &  
Social Networks

## Open to all Head Start Parents, Guardians, and Family Members!

- Group meets for 10 sessions online via Zoom meetings.
- All materials are included at NO cost.
- Sessions are led by a Staff - Parent team.

## Interested in Joining?

Click here to sign up today!

To learn more about CHL or PConnect:

Visit our Website!

Email ABCD CHL Administrator,  
[kindra.lansburg@bostonabcd.org](mailto:kindra.lansburg@bostonabcd.org)

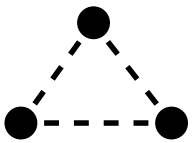
Text us! (857) 302-0527



COMMUNITIES  
FOR  
HEALTHY LIVING

# Programa de PConnect Virtual: Sea un campeón de salud y conectese con otros padres!

## Temas de las Sesiones



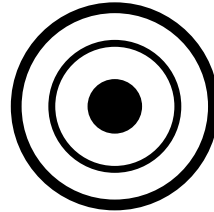
Conexiones de Salud



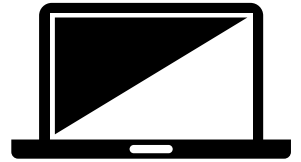
Nutrición &  
Actividad Física



Hora de Dormir &  
Tiempo de Pantalla



Propuesta de  
Metas



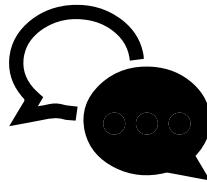
Recursos de Apoyo



Personalidad del niño



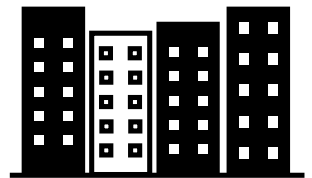
Meditación



Comunicación &  
Relaciones Saludables



Abogacía



Vecindarios &  
Redes Sociales

**Abierto a todos los padres de Head Start, encargados y miembros de la familia!**

- El grupo se reunirá en línea a través de Zoom durante 10 sesiones
- Todos los materiales están incluidos gratis
- Las sesiones son dirigidas por un miembro del personal de Head Start y un padre.

**¿Interesado en participar?**

**Haga clic aquí para registrarse hoy!**

**Para obtener más información sobre CHL:**

Sitio de Internet!

Envíe un correo electrónico a su administrador de CHL, [Kindra.lansburg@bostonabcd.org](mailto:Kindra.lansburg@bostonabcd.org)

¡Envíenos un mensaje de texto! (857) 302-0527



**COMMUNITIES  
FOR  
HEALTHY LIVING**