



FREE Parenting Classes for May

Parent Resource Center
525 E. 46th St. N.

Food provided

**Virtual options offered*

May 1 at 12:00 PM

LUNCH AND LEARN: SOCIAL MEDIA *

Struggling with your child and social media? Learn about today's most popular apps, internet safety tips, and what every caregiver should know to help keep kids safe and informed online.

May 15 at 12:00 PM

LUNCH AND LEARN: TIME MANAGEMENT *

Feeling overwhelmed by a packed schedule? Join other parents and explore time management tools like the 5 P's, the Eisenhower Matrix, and the Pomodoro Technique to find balance.

May 6 at 9:00 AM

GOAL SETTING

Want to set a goal but don't know where to start? Learn the S.M.A.R.T. goal-setting method to create clear, realistic goals—and discover tools to help you stay focused and succeed.

May 20 at 9:00 AM

FREE/LOW COST SUMMER ACTIVITIES

Need fun ways to keep kids busy this summer? We'll share free and low-cost activities around Tulsa, plus creative ideas for things to do together at home.



[Click here or
scan to sign up.](#)



Clases para padres GRATUITAS en Mayo

Parent Resource Center
525 E. 46th St. N.

Se ofrece comida

**Opciones virtuales disponibles*

1 de Mayo a las 12:00 PM

ALMUERZO Y APRENDIZAJE:

REDES SOCIALES*

¿Tiene dificultades con su hijo y las redes sociales? Aprenda sobre las aplicaciones más populares de hoy, consejos de seguridad en internet y lo que todo cuidador debe saber para ayudar a mantener a los niños seguros e informados en línea.

6 de Mayo a las 9:00 AM

ESTABLECIMIENTO DE METAS

¿Quiere establecer una meta pero no sabe por dónde empezar? Aprenda el método S.M.A.R.T. para crear metas claras y realistas, y descubra herramientas que le ayudarán a mantenerse enfocado y tener éxito.

15 de Mayo a las 12:00 PM

ALMUERZO Y APRENDIZAJE:

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO*

¿Se siente abrumado por un horario lleno? Únase a otros padres y explore herramientas de administración del tiempo como las 5 P, la Matriz de Eisenhower y la Técnica Pomodoro para encontrar equilibrio.

20 de Mayo a las 9:00 AM

ACTIVIDADES GRATUITAS O DE BAJO

COSTO PARA EL VERANO

¿Necesita maneras divertidas de mantener a los niños ocupados este verano? Compartiremos actividades gratuitas y de bajo costo en Tulsa, además de ideas creativas para hacer juntos en casa.



**Haz clic aquí o escanea
para registrarte.**