Strengthening Families

A free Zoom class for caregivers and children 10-14

When: Every Wednesday, 6:30-8:30 pm, September 28th - November 9th.

Caregivers will learn strategies to effectively parent young teens, including:

- How to help them reach their goals.
- How to better understand and communicate with their children.
- How to protect against substance abuse and risky behaviors.
- How to discipline and guide youth effectively.

Youth will learn the skills they need to be independent, including:

- How to visualize their goals and dreams for the future.
- How to identify stressful situations and learn healthy coping strategies.
- How to resist peer pressure and take pride in their responsibilities to others.
- And more!

To register or request more information, please contact: Angelica Cruz 503-887-9149.
This program is coordinated by LifeWorks NW & funded by Parenting Together Washington County.

Fortaleciendo Familias

Una clase gratis por zoom diseñada para padres e hijos de 10-14 años

Cuándo: Cada miércoles de 6:30-8:30 pm, empezando el 28 de septiembre hasta el 9 de noviembre.

Los cuidadores aprenderán estrategias para criar efectivamente a adolescentes jóvenes, entre otras:

- Cómo ayudarlos a alcanzar sus metas.
- Cómo entender y comunicarse mejor con sus hijos.
- Cómo protegerlos contra el consumo de sustancias y las conductas de riesgo.
- Cómo disciplinarlos y guiarlos eficazmente.

Los jóvenes aprenderán las habilidades que necesitan para ser independientes, entre otras:

- Cómo visualizar sus objetivos y sueños para el futuro.
- Cómo identificar situaciones estresantes y aprender estrategias saludables para sobrellevar las dificultades.
- Cómo resistir ante la presion de sus compañeros y enorgullecerse de sus responsabilidades ante los demás.
- ¡Y mucho más!

Para registrarse o solicitar más información, comuníquese con: Angelica Cruz 503-887-9149. Este programa lo coordina LifeWorks NW y lo financia Parenting Together del condado de Washington.