



Familias Fuertes

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

Cuándo: Cada miércoles, 4 de octubre hasta el 15 de noviembre
6:30–7:30pm sesión para jóvenes • 7:30–8:30pm sesión para cuidadores

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 presión de sus compañeros y enorgullecerse de sus responsabilidades ante los demás.
- ¡Y mucho más!

Para registrarse o solicitar más información, comuníquese con: Kelsey Gibbs 503-901-7488.

Este programa lo coordina LifeWorks NW y lo financia Aprendemos Juntos del Condado de Washington.