



## Familias Fuertes

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

**Cuándo:** Cada miércoles, 31 de enero hasta el 13 de marzo

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.