



# Strengthening Families

**A free Zoom class for caregivers and children 10–14**

**When:** Every Tuesday, April 9–May 21, 2024

6:30–7:30 pm youth session • 7:30–8:30 pm caregiver session

**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: Kelsey Gibbs 503-901-7488.**

This program is coordinated by LifeWorks NW & funded by Parenting Together Washington County.



# Familias Fuertes

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

**Cuándo:** Cada martes, 9 de abril hasta el 21 de mayo

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.