

March 1-April 5 / Tuesday Evenings / 7:00pm-8:30pm via Zoom

1 de marzo al 5 de abril / martes por la noche / 7:00pm-8:30pm a través de Zoom

4Cs of Alameda County hosts

THRIVE! ¡PROSPERE!

PARENTING TEENS SERIES WITH
COACH DIEDRE

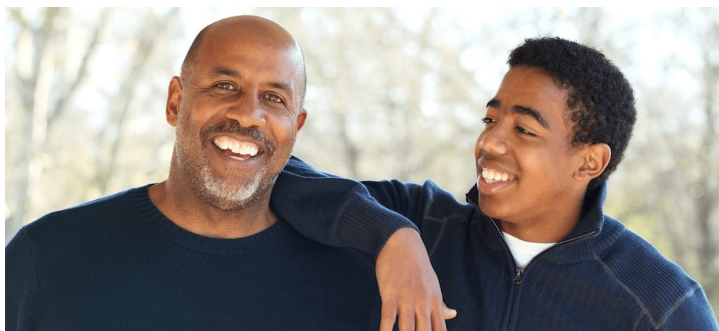
SERIE PARA PADRES DE
ADOLESCENTES CON LA COACH
DIEDRE

You are invited to a FREE online parenting series on how to navigate parenting teenagers through their formative adolescent years. This is a 6-part series in which you will get tips, tools, and activities to strengthen your relationship with your teen as well as your skills in addressing tough topics that arise. FREE one on one coaching from Coach Diedre for all participants.

Está invitado a una serie GRATUITA para padres, en línea, sobre cómo navegar ser padres de adolescentes durante sus años formativos de adolescencia. Esta es una serie de 6 partes en la que obtendrá consejos, herramientas y actividades para fortalecer su relación con su adolescente, así como sus habilidades para tratar los temas difíciles que surjan. Se ofrecerá una sesión individualizada con coach Diedre GRATIS para todos los participantes.

REGISTER ONLINE
REGÍSTRESE EN LÍNEA

[4calameda.org/
events-trainings/category/
parentevents/thrive](https://4calameda.org/events-trainings/category/parentevents/thrive)



- Spanish translation provided
- Gift card drawings at every session
- Traducción al español proporcionada
- Sorteos de tarjetas de regalo en cada sesión



March 1-April 5 / Tuesday Evenings / 7:00pm-8:30pm via Zoom

1 de marzo al 5 de abril / martes por la noche / 7:00pm-8:30pm a través de Zoom

SESSION TOPICS TEMAS DE LA SESIÓN

Date	Focus Workshop
March 1	<u>Talking To Teenagers About Sex, Drugs, Alcohol, And Their Music</u>
March 8	<u>How Do You Know If Your Teen Is Ready For College? It's More Than Just Grades</u>
March 15	<u>Your Teen And Social Media: How Plugged In Are They?</u>
March 22	<u>Teenager Growth & Development: How To Navigate Through The Chaos</u>
March 29	<u>Teen Mental Health: Facts Every Parent Should Know</u>
April 5	<u>Dating your Teen: Ways to Spend Quality Time With Your Teenager</u>

Fecha	Enfoque del taller
1 de marzo	<u>Hablando con los adolescentes sobre sexo, drogas, alcohol y su música</u>
8 de marzo	<u>¿Cómo sabe si su adolescente está listo para la universidad? Es más que solo calificaciones</u>
15 de marzo	<u>Su adolescente y las redes sociales: ¿Qué tan conectados están?</u>
22 de marzo	<u>Crecimiento y desarrollo de los adolescentes: Cómo navegar a través del caos</u>
29 de marzo	<u>Salud mental de los adolescentes: Datos que todos los padres deben saber</u>
5 de abril	<u>Salir con su adolescente: formas de pasar tiempo de calidad con su adolescente</u>

