



SEPTEMBER 15-OCTOBER 27 | THURSDAY EVENINGS | 7:00PM-8:30PM | VIA ZOOM

15 DE SEPTIEMBRE- 27 DE OCTUBRE | JUEVES POR LA NOCHE | 7:00PM-8:30PM | A TRAVÉS DE ZOOM

*NO SESSION ON OCTOBER 6 | NO HAY SESIÓN EL 6 DE OCTUBRE

4CS OF ALAMEDA COUNTY HOSTS

THRIVE! ¡PROSPERE!



PARENTING SERIES WITH COACH DIEDRE

You are invited to a FREE online parenting series on how to navigate parenting toddlers to teens. This is a 6-part series in which you will get tips, tools, and activities to strengthen your relationship with your child and promote self-care for the whole family. FREE one-on-one coaching from Coach Diedre for all participants.

SERIE PARA PADRES CON LA COACH DIEDRE

Está invitado a una serie GRATUITA para padres, en línea, sobre cómo navegar la crianza de niños pequeños a adolescentes. Esta es una serie de 6 partes en la que obtendrá consejos, herramientas y actividades para fortalecer la relación con su hijo y promover el autocuidado de toda la familia. 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



SEPTEMBER 15-OCTOBER 27 | THURSDAY EVENINGS | 7:00PM-8:30PM | VIA ZOOM

15 DE SEPTIEMBRE- 27 DE OCTUBRE | JUEVES POR LA NOCHE | 7:00PM-8:30PM | A TRAVÉS DE ZOOM

*NO SESSION ON OCTOBER 6 | NO HAY SESIÓN EL 6 DE OCTUBRE

SESSION TOPICS TEMAS DE LA SESIÓN

Date	Focus Workshop
September 15	<u>HOW TO MOTIVATE AND TALK TO YOUR KIDS (TODDLERS TO TEENS).</u>
September 22	<u>HEALTHY LIFESTYLES AND BODY IMAGES FOR OUR FAMILIES (TODDLERS TO TEENS).</u>
September 29	<u>ANXIETY AND DEPRESSION IN OUR FAMILIES (TEENS TO PARENTS).</u>
October 13	<u>CREATE A FAMILY SELF-CARE PLAN</u>
October 20	<u>PARENTING: HAVE YOU LOST YOURSELF?</u>
October 27	<u>TIPS FOR SUCCESSFUL CO-PARENTING IN BLENDED FAMILIES</u>

Fecha	Enfoque del taller
15 de septiembre	<u>CÓMO MOTIVAR Y HABLAR CON SUS HIJOS (DE NIÑOS PEQUEÑOS A ADOLESCENTES).</u>
22 de septiembre	<u>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES E IMÁGENES CORPORAL PARA NUESTRAS FAMILIAS (DE NIÑOS PEQUEÑOS A ADOLESCENTES).</u>
29 de septiembre	<u>ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN NUESTRAS FAMILIAS (DE ADOLESCENTES A PADRES).</u>
13 de octubre	<u>CREAR UN PLAN DE AUTOCUIDADO FAMILIAR</u>
20 de octubre	<u>CRianza: ¿TE HAS PERDIDO?</u>
27 de octubre	<u>CONSEJOS PARA UNA CRIANZA EXITOSA EN FAMILIAS MEZCLADAS</u>