

4CS OF ALAMEDA COUNTY HOSTS

THRIVE! ¡PROSPERE!

October 5-November 9, 2023

Thursday Evenings

7:00pm-8:30pm

via Zoom

5 de octubre al 9 de noviembre de
2023

jueves por la noche

7:00pm-8:30pm

a través de Zoom

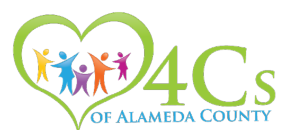
You are invited to a FREE online parenting series! This is a 6-part series in which you will explore manifesting change, positive thinking, healthy lifestyles, body images, middle school parenting, social media and blended families. FREE one-on-one coaching from Coach Diedre for all participants.

Le invitamos a participar en una serie en línea GRATUITA sobre la crianza de los hijos. Se trata de una serie de 6 partes en las que se explorará la manifestación del cambio, el pensamiento positivo, estilos de vida saludables, imágenes corporales, ser padre de hijos de escuela secundaria, los medios sociales y las familias mixtas. Entrenamiento individual GRATUITO de la entrenadora Diedre para todos los participantes.

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

Registration
Inscripción

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



SESSION TOPICS *TEMAS DE LA SESIÓN*

OCTOBER 5-NOVEMBER 9, 2023 | THURSDAY EVENINGS | 7:00PM-8:30PM | VIA ZOOM
 5 DE OCTUBRE AL 9 DE NOVIEMBRE DE 2023 | JUEVES POR LA NOCHE | 7:00PM-8:30PM | A TRAVÉS DE ZOOM

| DATE | GROUP FOCUS |
|------------|-------------------------------------------------------------|
| OCTOBER 5 | <u>MANIFESTING CHANGE IN YOUR LIFE</u> |
| OCTOBER 12 | <u>POSITIVE THINKING FOR PARENTING AND YOURSELF</u> |
| OCTOBER 19 | <u>HEALTHY LIFESTYLES AND BODY IMAGES FOR OUR FAMILIES</u> |
| OCTOBER 26 | <u>MIDDLE SCHOOL PARENTING: THE HIGHS AND LOWS</u> |
| NOVEMBER 2 | <u>YOUR TEEN AND SOCIAL MEDIA: HOW PLUGGED IN ARE THEY?</u> |
| NOVEMBER 9 | <u>TIPS FOR SUCCESSFUL CO-PARENTING IN BLENDED FAMILIES</u> |

| FECHA | ENFOQUE DEL TALLER |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 5 DE OCTUBRE | <u>MANIFESTAR CAMBIOS EN SU VIDA</u> |
| 12 DE OCTUBRE | <u>PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA LA CRIANZA DE NIÑOS Y UNO MISMO</u> |
| 19 DE OCTUBRE | <u>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES E IMÁGENES CORPORALES PARA NUESTRAS FAMILIAS</u> |
| 26 DE OCTUBRE | <u>SER PADRE DE HIJOS DE ESCUELA SECUNDARIA: ALTIBAJOS</u> |
| 2 DE NOVIEMBRE | <u>SU ADOLESCENTE Y LAS REDES SOCIALES: ¿QUÉ TAN CONECTADOS ESTÁN?</u> |
| 9 DE NOVIEMBRE | <u>CONSEJOS PARA UNA CRIANZA EXITOSA EN FAMILIAS MIXTAS</u> |

