

# St. Vrain Parent Involvement Calendar Calendario para Padres Involucrados 2023

Sessions offered in Spanish with English interpretation provided. | Las sesiones se ofrecen en español con interpretación al inglés.



5:30 - 7:30 pm

## Jan. 19 - Healing myself

- Understanding stress and other mental Health symptoms
- Self-care strategies
- How to Look for Mental Health Resources in the Community

## Jan. 26 - Longmont Library- Getting to know you and Welcome

- Start the habit of reading, and why it's important to read to your children
- Programs, resources and free Apps available for library card holders
- Resources to learn English

## Feb. 9 - Power of Parents

- Effective family communication tips
- Brain Development in teens
- Risk and protective factors in the home and community

## Mar. 2 - How to Talk to Kids about Sexuality

- Why it is important to talk to your kids about sexuality and how that relates to sexual abuse prevention

## Mar. 16 - How to understand and talk about LGBTQ+ experiences (Youth Led)

- Communication techniques/nonverbal
- What are pronouns, and how to use them
- Sexual orientation/gender identity

## Mar. 30 - Financial Relationship, Credit, Savings and Investments

- How financial institutions are a great tool to achieving financial goals
- Differences between a credit report and a credit score
- Basics of saving and investing, new ways to save and create assets for our financial future

## Apr. TBD - Celebration Event in Longmont from 5-8pm

## 19 de enero - Sanándome

- Entendiendo el estrés y otros síntomas de salud mental
- Estrategias para cuidarse a sí misma/o
- Cómo buscar recursos de salud mental en la comunidad

## 26 de enero - Biblioteca de Longmont-Conociéndote y dándote la Bienvenida

- Comience el hábito de leer y por qué es importante leerles a sus hijos
- Programas, recursos y aplicaciones gratuitas disponibles para aquellos que tienen tarjetas de biblioteca
- Recursos para aprender inglés

## 9 de febrero - El Poder de los Padres

- Consejos para una comunicación familiar eficaz
- Desarrollo cerebral en adolescentes
- Factores de riesgo y protección en el hogar y la comunidad

## 2 de marzo - Como hablar con sus hijos sobre la sexualidad

- Por qué es importante hablar con sus hijos sobre la sexualidad y cómo se relaciona a la prevención de abuso sexual

## 16 de marzo - Cómo entender y hablar sobre las experiencias LGBTQ+ (Dirigido por jóvenes)

- Técnicas de comunicación/no verbal
- Qué son los pronombres y como usarlos
- Orientación sexual e identidad de género

## 30 de marzo - Relación Financiera, Crédito y Ahorros e Inversiones

- Cómo las instituciones financieras son una gran herramienta para lograr objetivos financieros
- Diferencias entre un informe de crédito y un puntaje de crédito
- Conceptos básicos de ahorro e inversión, nuevas formas de ahorrar y crear activos para nuestro futuro financiero

## Fecha de abril por anunciar - Evento de celebración en Longmont de 5-8pm

Northridge Elementary

1200 19th Ave., Longmont CO 80501

In-person 5:30- 7:30 Dinner served 5:30-6pm

En persona 5:30-7:30 Cena servida 5:30-6pm

For more information please call:

Para mas información por favor llama:

Martin Martinez: 303-728-4757

No puede asistir en persona únase a nosotros en línea a las 6 p.m

<https://us06web.zoom.us/j/87204335741>



Blue Sky Bridge, Boulder County Housing and Human Services, Boulder County Public Health, Casa De La Esperanza, City of Longmont Children Youth and Families and Library, El Centro Amistad, Front Range Community College, Healthy Youth Alliance, Intercambio Uniting Communities, OUR Center, St. Vrain Valley School District, Wild Plum Center, and Colorado Department of Public Health and Environment