



**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative



BUILDING STRONG FAMILIES

Fremont Union High School District A Menu of Project Cornerstone Workshops

In these interactive workshops, using the Developmental Relationships framework to help teens thrive while strengthening families, participants will learn:

✓ Tips on how to support themselves and their teens

✓ Ways to improve family relationships while building community

May 2

Adolescent Brain Development

Meet your teen's brain! Discover how the adolescent brain develops during this stage of life. Learn about healthy brain habits including information on vaping, technology, and sleep. Explore tips to support and interact with your teen.

May 16

Managing Stress and Fostering Resilience

Identify the effects of stress on the body, types of stress, and how to recognize signs of crisis. Explore strategies to manage and reduce stress and learn how to support your teen to build resilience and practice self-care.

Who Should Attend:

Parents, guardians, and caring adults of high schoolers

Location: Virtual on Zoom

Time: 6:00pm – 7:30pm

Sign Up Here:

<https://tinyurl.com/FUHSDParentWorkshop>

Cost: Free

Workshop Series

Funded by:

Fremont Union High School District & Project Cornerstone

Contact: 408-351-6498 or debbi@projectcornerstone.org

Workshops will be in English with live, simultaneous Spanish interpretation.





**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative



FORJANDO FAMILIAS FUERTES

Fremont Union High School District Talleres de Project Cornerstone

En estos talleres interactivos, en los que se utiliza el marco de estudios de las Relaciones del Desarrollo para ayudar a los adolescentes a prosperar mientras se fortalece a las familias, los participantes aprenderán:

- ✓ Consejos sobre cómo apoyar a sus adolescentes y ayuda personal.
- ✓ Formas para mejorar las relaciones familiares y, al mismo tiempo, construir una comunidad.

2 de mayo **Desarrollo del Cerebro del Adolescente**

¡Conoce el cerebro de tu adolescente! Descubre cómo se desarrolla el cerebro del adolescente durante esta etapa de la vida. Aprenda sobre hábitos cerebrales saludables, incluyendo información sobre el consumo de tabaco y/o cigarrillos electrónicos, la tecnología y el sueño. Explora algunos consejos para apoyar e interactuar con tu adolescente.

16 de mayo **Manejo del estrés y fomento de la resiliencia**

¿Qué es el estrés? ¿Cómo lo gestionamos para nosotros y nuestros hijos? Consejos para el cuidado personal y la comunicación con nuestros hijos sobre el estrés.

Dirigido a: Padres, tutores y adultos que se preocupan por los estudiantes de la preparatoria.

Ubicación: Virtual por Zoom

Hora: 6:00pm – 7:30pm

Regístrate aquí:
<https://tinyurl.com/FUHSDParentWorkshop>

Costo: GRATIS

Serie de talleres patrocinada por:
Fremont Union
High School District

Contacto: 408-351-6498 or
debbi@projectcornerstone.org

Los talleres serán en inglés con interpretación simultánea en español.

