



# 2021-2022 Parent Presentation Series

# TOBACCO-USE PREVENTION EDUCATION



## MIDDAY SESSIONS

Take a brief break and join us for Wellness Wednesdays. This Parent Presentation Series is designed to engage, inform, and empower Riverside County parents, guardians, and community members at-large about alternatives to tobacco-use and vaping. Workshop topics include health equity and disparities; effective coping strategies; healthy habits; and strategies designed to reduce stress.



### Holistic Wellness & Social-Emotional Learning

WEDNESDAY,  
MARCH 16, 2022

11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
No Cost

In this welcome session, participants examine their own self-awareness and life balance to assess how they are managing during this unpredictable time in history. Participants will be prompted to develop healthy activities and accountability strategies to build new habits that promote learning, family connection, and a sense of community.

Register at:  
<https://tinyurl.com/2y4vr3de>



### Building Better Habits

WEDNESDAY,  
MARCH 30, 2022

11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
No Cost

Participants will be encouraged to develop healthy habits and explore what not to do in order to stay healthy, build stronger relationships, and accept self-care strategies. Join us for some hard-core ideas on breaking habits.

Register at:  
<https://tinyurl.com/ys5s7yz9>



### Breathing, Tapping, Walking

WEDNESDAY,  
APRIL 13, 2022

11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
No Cost

In this interactive powerhouse session, participants will learn physical, easy to implement self-care and mindfulness strategies they can do anytime, anywhere and any how!

Register at:  
<https://tinyurl.com/yc7vaamk>



### Gratitude

WEDNESDAY,  
APRIL 20, 2022

11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
No Cost

Research indicates that people who regularly practice gratitude live longer and healthier lives. In this session, we will share ways to practice gratitude each and every day in order to build calm and happiness into our days and nights.

Register at:  
<https://tinyurl.com/2asawr53>

Please register separately for each workshop  
Workshops will be provided in English and Spanish languages  
Who Should Attend: Parents

For additional information, please contact Allison Haynes, Administrator (951) 826-6246

LCAP Priority: Parent Involvement | MTSS Domain: Family and Community Engagement  
Dimensions of Wellness: Physical, Social, Emotional, and Intellectual



Division of Student Programs and Services  
Servicios Administrativos y de Alumnos



# EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL USO DE TABACO

**Serie de Presentación  
para Padres 2021-2022**

## SESIONES DIURNAS



Tómese un breve descanso y acompáñenos para los miércoles de bienestar. La serie de presentaciones para padres de familia está diseñada para involucrar, informar y empoderar a los padres y tutores así como a los miembros de la comunidad en general del Condado de Riverside sobre de las alternativas al uso del tabaco y de vaporizadores. Los temas de los talleres incluyen equidad y disparidades en salud; estrategias efectivas para enfrentar el problema; hábitos saludables; y estrategias diseñadas para reducir el estrés.



**Bienestar  
holístico y  
aprendizaje  
social-  
emocional**

**MIÉRCOLES,  
16 DE MARZO DE 2022  
11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
Sin costo**

En esta sesión de bienvenida, los participantes examinan su propia conciencia de sí mismos y el equilibrio de vida para evaluar cómo están durante este tiempo impredecible de la historia. Se les pedirá a los participantes que desarrollen actividades saludables y estrategias de rendición de cuentas para construir nuevos hábitos que promuevan el aprendizaje, la conexión familiar y un sentido de comunidad.

Regístrese en:  
<https://tinyurl.com/2y4vr3de>



**Construyendo  
mejores  
hábitos**

**MIÉRCOLES,  
30 DE MARZO DE 2022  
11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
Sin costo**

Se animará a los participantes a desarrollar hábitos saludables y explorar que evitar hacer para mantenerse saludables, construir relaciones fuertes y aceptar estrategias de cuidado propio. Acompáñenos para conocer algunas ideas poderosas para romper hábitos.

Regístrese en:  
<https://tinyurl.com/ys5s7yz9>



**Respiración,  
repiquetear,  
y caminar**

**MIÉRCOLES,  
13 DE ABRIL DE 2022  
11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
Sin costo**

En esta sesión interactiva y llena de energía, los participantes aprenderán estrategias de auto cuidado físicas y fácil de implementar así como atención mental que pueden hacer en cualquier momento, cualquier lugar y en cualquier caso!

Regístrese en:  
<https://tinyurl.com/yc7vaamk>



**La gratitud**

**MIÉRCOLES,  
20 DE ABRIL DE 2022  
11:30 a.m. – 12:15 p.m.  
Sin costo**

Existen investigaciones que indican que las personas que muestran gratitud regularmente viven vidas más largas y saludables. En esta sesión, compartiremos maneras de mostrar gratitud cada día para construir la calma y felicidad en nuestros días.

Regístrese en:  
<https://tinyurl.com/2asawr53>

**Se pide registrarse por separado a cada taller  
Los talleres se llevarán a cabo en inglés y español  
¿Quién debería asistir?: Padres de familia**

**Para obtener información adicional, favor de comunicarse con la administradora Alison Haynes al (951) 826-6246**

Prioridad LCAP: Participación de los padres | Dominio de MTSS: Participación comunitaria y familiar  
Dimensiones del bienestar: Físico, Social, Emocional e Intelectual