

## Workshop Information/ Información de Talleres

### Workshops for Parents/ Talleres para Padres

#### Diabetes Education/ Educación de Diabetes

The Community Health Services Department of Clínica de Salud del Valle de Salinas will present general information about diabetes, management strategies, and prevention. Additionally, we will discuss the importance of healthy eating and exercise. *El Departamento de Servicios Comunitarios de Clínica de Salud del Valle de Salinas presentará información general acerca del diabetes, estrategias de gestión, y prevención. Además, hablaremos de la importancia de una buena alimentación y ejercicio.*

#### Budget, Credit, & More/ Presupuesto, Crédito y Más

We will discuss our survival numbers when budgeting our finances and briefly cover mortgages. We will also discuss tips and pitfalls about credit, which is ultimately our adult GPA.

*Discutiremos cuál es nuestro número de supervivencia al presupuestar nuestras finanzas y hablaremos brevemente de hipotecas. Discutiremos consejos y dificultades sobre el crédito, que a la larga es nuestro promedio de calificaciones para adultos.*

#### Developing Strong Families/ Desarrollando Familias Fuertes

In this workshop, we will evaluate our parenting styles and discuss feelings and values that make a family strong. We will also reflect on the strengths of a family.

*En este taller evaluaremos el estilo de crianza que utilizamos y hablaremos de sentimientos y valores que fortalecen a la familia. Reflexionaremos sobre las fortalezas de una familia.*

#### Human Trafficking 101/ Trata de Personas 101

This presentation is an introduction to what human trafficking is, who survivors of human trafficking are, and the signs of someone who is being trafficked. This presentation also covers MCRCC (Monterey County Rape Crisis Center) general services. *Esta presentación es una introducción a qué es la trata de persona, quienes son los sobrevivientes de la trata de personas, y los signos de la trata de personas. Esta presentación también cubre los servicios generales de MCRCC, el centro de crisis de violación del condado de Monterey.*

#### Learn more about Child Abuse/ Conozcamos más sobre el abuso infantil

This presentation is about the four types of child abuse: physical, emotional, neglect, and sexual. You will also learn about the long-term effects and more on the topic of grooming.

*Esta presentación es sobre los cuatro tipos de abuso infantil: físico, emocional, negligencia, y sexual. También aprenderá de los efectos a largo plazo y más sobre el tema de "grooming".*

#### Jumpstart your career with MTROP!/ ¡Empieza tu carrera con MTROP!

Join us for an informational session on what Mission Trails ROP has to offer your student. Taking these high school courses allow students to explore different career paths, engage in hands-on learning and earn industry certifications. You and your student will leave this presentation prepared to choose the CTE Pathway that best fits your interests and aspirations. *Únase a nosotros para una sesión informativa sobre lo que Mission Trails ROP tiene para ofrecerle a su estudiante. Tomar estos cursos de escuela preparatoria permite a los estudiantes explorar diferentes trayectorias profesionales, participar en aprendizaje práctico y obtener certificaciones de la industria. Usted y su estudiante saldrán de esta presentación preparados para elegir el camino CTE que mejor se adapte a sus intereses y aspiraciones.*

#### Renters Rights/ Derechos de Inquilinos de Vivienda

Information on renter's rights and owner/ landlord duties. Learn your rights as a tenant and strategies to solve housing problems.

*Información sobre los derechos de los inquilinos y los deberes del propietario/arrendador. Conozca sus derechos como inquilino y aprenda estrategias para resolver problemas de vivienda.*

#### Tips for Families with Depressed and Suicidal Children /Consejos para Familias con Niños Deprimidos y Suicidas

The aim of this presentation is to expand participant's knowledge and skills in the causes, symptoms and treatment of depression. Participants will learn how to identify the red flags of the youth that are at risk of suicide. *El objetivo de esta presentación es ampliar los conocimientos y habilidades de los participantes sobre las causas, los síntomas y el tratamiento de la depresión. Los participantes aprenderán cómo identificar las señales de alerta de los jóvenes que corren riesgo de suicidio.*

## **Welcome to Natividad Healthcare Program Options/ Bienvenido a las opciones del Programa de Atención Médica de Natividad**

Overview of Natividad Medical Specialties from the Financial Counseling Department and assistance with Medical, Covered CA and other health insurance options.

*Descripción general de las especialidades médicas de Natividad del Departamento de Asesoramiento Financiero y asistencia con Medical, Covered CA y otras opciones de seguro médico.*

## **Danger Lines Parents Should NOT Cross/ Líneas de Peligro que los Padres NO Deben Cruzar**

Being a mother or father is not easy and you don't need to be perfect either, because it is okay to make mistakes. However, there are certain limits that parents should never cross so that the basis of love and respect in their relationship with their children is not lost.

*Ser madre o padres no es fácil y tampoco necesitas ser perfecto, pues es válido cometer errores. Sin embargo, existen ciertos límites que los padres nunca deben traspasar para que no se pierda la base del amor y el respeto en la relación con sus hijos.*

## **What is Special Education/ ¿Que es la Educacion Especial?**

This workshop is designed for parents interested in understanding the fundamentals of Special Education within SUHSD. *Este taller está diseñado para padres interesados en comprender los fundamentos de la Educación Especial dentro de SUHSD.*

## **Special Education Services: Postsecondary Transition/ Servicios de Educación Especial: Transición postsecundaria**

This workshop is designed for parents and caregivers of students with disabilities who are approaching or are currently in the post-secondary transition phase. The Special Education Services Department will review and provide knowledge, tools, and resources necessary to advocate for your student's success as they transition into adulthood.

*Este taller está diseñado para padres y cuidadores de estudiantes con discapacidades que se acercan o se encuentran actualmente en la fase de transición postsecundaria. El Departamento de Servicios de Educación Especial revisará y proporcionará conocimientos, herramientas y recursos necesarios para defender el éxito de su estudiante en su transición a la edad adulta.*

## **Educating without Shouting/Educación sin Gritos**

We are living through difficult times that affect us mentally, physically, and economically. After the pandemic, many parents educate out of desperation, fatigue, beatings or shouting. That is why we need to educate with serenity, from love, respect and understanding. We need mentally healthy children, youth, and adults. Remember that everything starts from home. Learn to educate without shouting.

*Estamos viviendo unos tiempos difíciles que nos afecta en lo mental, físico, y económico. Después de la pandemia, muchos papás educan desde la desesperación, cansancio, golpes o gritos. Por eso queremos educar con serenidad, desde el amor, respeto y comprensión. Necesitamos niños, jóvenes, adultos sanos mentalmente, recuerda que todo comienza desde casa. Aprende a educar sin gritos.*

## **Communicating with Respect & Brain Development in Children and Teens/ Cómo Comunicarnos con Respeto y el Desarrollo Cerebral en niños y Adolescentes**

Want to learn healthy communication skills and how to model appropriate communication styles? Would you like to increase your knowledge of brain development? Then join us as we discuss the components of communicating with respect and brain development in children and teenagers.

*¿Quiere aprender habilidades de comunicación saludable y cómo modelar estilos de comunicación adecuados? ¿Le gustaría aumentar su conocimiento sobre el desarrollo del cerebro? Acompáñenos a hablar de los componentes de la comunicación respetuosa y el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes.*

## **Supporting Families, Children, and Youth Experiencing Homelessness in Monterey County/ Apoyando familias, niños y jóvenes sin hogar en el condado de Monterey**

This workshop will provide information about what resources and services are available to families experiencing homelessness in Monterey County. Information will also be provided about who qualifies for services, how school districts respond, and which agencies and organizations offer assistance in specialized areas of need.

*Este taller proporcionará información sobre los recursos y servicios que están disponibles para las familias sin hogar en el condado de Monterey. También se proporcionará información sobre quién califica para los servicios, como responden los distritos escolares, y que agencias y organizaciones ofrecen asistencia en áreas especializadas de necesidad.*

## **Opioid & Fentanyl Presentation/ Presentación del Fentanilo y Opioides**

Community Human Services will be providing a presentation on Opioid use and Narcan training. Community Human Services will also provide services they offer in the community and specifically here in Salinas surrounding the Salinas Union High School District.

Servicios Humanos Comunitarios brindará una presentación sobre el uso de opioides y la capacitación sobre Narcan. Servicios Humanos Comunitarios también brindará los servicios que ofrecen en la comunidad específicamente aquí en Salinas, alrededor del SUHSD.

## Workshops for Teens/ Talleres para Adolescentes

### Healthy Bites/ Bocadillos Saludables

“Let Food be thy medicine and medicine be thy food.” -Hippocrates  
“Que la comida sea tu medicina y la medicina tu alimento” -Hippocrates

### Thriving, Not Surviving: A guide to LGBTQ+ Resources and Beyond/ Prosperar, No Sobrevivir: una Guía de Recursos LGBTQ+ y más

Are you looking for LGBTQ+ youth resources in your community? Do you know where you can access services and care from other queer and trans peers? Are there places where you feel safe to be authentically yourself? If you find yourself asking these questions, come join our workshop! Join The Epicenter team for an all inclusive resource guide on their services and programs for LGBTQ+ youth and allies in Monterey CPunty. This interactive presentation will also include resources on employment, education, health & wellness, and housing programs for youth in Monterey County.

*¿Estás buscando recursos para jóvenes LGBTQ+ en tu comunidad? ¿Sabe dónde puede acceder a servicios y atención de otros compañeros queer y trans? ¿Hay lugares donde te sientas seguro para ser auténticamente tú mismo? Si te encuentras haciéndote estas preguntas, únete a nuestro taller! Únase al equipo de The Epicenter para obtener una guía de recursos integral sobre sus servicios y programas para jóvenes y aliados LGBTQ+ en el condado de Monterey. Esta presentación interactiva también incluirá recursos sobre empleo, educación, salud y bienestar, y programas de vivienda para jóvenes en el condado de Monterey.*

### Personal Finances/ Financiamiento Personal

If you are interested in learning about credit, interest, borrowing, budgeting, and saving, then this is the workshop for you. In this workshop you will learn how credit and interest works. You will also learn about the best ways to save and budget your income.

*Si estás interesado en aprender sobre crédito, interés, préstamos, presupuesto y ahorro, entonces este taller es para ti. En este taller aprenderás cómo funciona el crédito y el interés. También aprenderás sobre las mejores formas de ahorrar y gestionar tu presupuesto.*

### Career Technical Education/Educación de Carreras Técnicas

Career Technical Education (CTE) Programs are located at Hartnell's Alisal Campus. Come explore the possibilities where technology meets world. Learn new skills, achieve a certificate, earn an associates of science degree, prepare to transfer to a four year institution. With 12 CTE Programs available, begin your educational journey with us!

*Los programas de Educación Técnica Profesional (CTE) están ubicados en el plantel Alisal de Hartnell. Ven a explorar las posibilidades donde la tecnología se encuentra con el mundo. Aprende nuevas habilidades, obtén un certificado, obtén un título asociado en ciencias y prepárate para transferirte a una universidad de cuatro años. Con 12 programas CTE disponibles, ¡comienza tu viaje educativo con nosotros!*

### Empowering teens: Disability awareness, advocacy, and life beyond high school/ Empoderar a los adolescentes: concientización sobre la discapacidad, defensa y vida más allá de la escuela preparatoria

This dynamic workshop is designed for teenagers seeking to broaden their understanding of disabilities, harness the power of advocacy, and gain the tools needed to navigate the journey into adulthood.

*Este taller dinámico está diseñado para adolescentes que buscan ampliar su comprensión de las discapacidades, aprovechar el poder de la defensa y obtener las herramientas necesarias para recorrer el camino hacia la edad adulta.*

### Blue Zones Project/ Proyecto Blue Zones

Blue Zones Project is a community led well-being initiative. BZP helps communities become happier and healthier by encouraging natural movement, having the right outlook, eating wisely, and connecting with others.

*Proyecto Blue Zones es una iniciativa de bienestar liderada por la comunidad. BZP ayuda a las comunidades a ser más felices y saludables fomentando el movimiento natural, tener la perspectiva correcta, comiendo sabiamente y conectándose con los demás.*

### AMOR Salinas

Will you join the movement? Great things are happening through AMOR Salinas! Learn how youth and families can get involved to make our city a more beautiful place. Celebrate the successes with us, share your ideas, and help make change, one child at a time!

*¿Te unirás al movimiento? ¡Están sucediendo grandes cosas a través de AMOR Salinas! Aprenda cómo los jóvenes y las familias pueden participar para hacer de nuestra ciudad un lugar más hermoso. ¡Celebre los éxitos con nosotros, comparte sus ideas y ayude a lograr cambios, un niño a la vez!*