

Strengthening Families Program



Provides a welcomed chance to slow down and spend focused, positive time with your kids. Sign up now!

- ⇒ Do you ask your kids to do something multiple times before they do it?
- ⇒ Do you find yourself yelling more than listening?
- ⇒ Do you have trouble setting effective rules and consequences?

Parents and children will learn:

- How to build positive family communication
- Skills to encourage good behavior and set goals
- Ways to reduce problematic behaviors and family conflict
- Skills to deal with stress and deal with peer pressure

Gain valuable skills to strengthen your family in only 11 sessions. Receive a *\$25 gift card for every session you attend.

*provided by the Pima County Health Department

Who: Families with children ages 7 to 17

When: Every **Wednesday** starting:

October 21, 2020 through

December 30, 2020

5:30 PM to 7:00 PM

Where: From the comfort of your home!

Register using this link: bit.ly/SFPfall2020

**Must have at least one web enabled device with a camera to participate in the weekly virtual meeting and be able to download the Microsoft Teams app.



Community Mental Health and Addiction

For more information: CMHA@pima.gov

Programa para Fortalecer a las Familias



- ⇒ ¿Le pide a sus hijos que hagan algo varias veces antes de que lo hagan?
- ⇒ ¿Se encuentra gritando más que escuchando?
- ⇒ ¿Tiene problemas para establecer reglas y consecuencias efectivas?

Este programa brinda una oportunidad para relajarse y pasar tiempo concentrado y positivo con sus hijos.

Los padres aprenderán:

- Cómo tener comunicación familiar positiva
- Cómo proveer una orientación y disciplina efectiva para apoyar a sus hijos
- Técnicas para fomentar el buen comportamiento
- Técnicas para reducir conductas problemáticas y conflictos familiares

Los hijos aprenderán:

- Cómo tomar buenas decisiones y establecer metas
- Cómo entender las reglas y consecuencias.
- Técnicas para lidiar con el estrés
- Técnicas para lidiar con la presión social

En solo 14 sesiones, adquirirá técnicas valiosas para fortalecer a su familia. Reciba una ***cena gratis** y una ***tarjeta de regalo de \$25** por cada sesión que usted asista (*proporcionado por el Departamento de Salud del Condado Pima). ¡Eso es mas de **\$350!** Cuidado de niños menores de 6 años disponible.

Quién: Familias con niños de 12 a 16 años

Cuándo: Todos los **Martes** (excepto en las vacaciones de otoño) empezando: **8 de Septiembre 2020** a **15 de Diciembre 2020**
De **5:00 PM** a **7:30 PM**

Donde: **Imago Dei Middle School**

¡Contacte a CMHA@pima.gov para mas información!

En colaboración con

Equipo Comunitario de
Salud Mental y Adicciones