



Division of Student Programs and Services
Pupil and Administrative Services



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 acompañenos 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. Acompañenos para conocer algunas ideas poderosas para romper hábitos.

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



**Respiración,
repiquear,
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



Division of Student Programs and Services
Pupil and Administrative Services



2021-2022 Parent Presentation Series

TOBACCO-USE PREVENTION EDUCATION

EVENING SESSIONS

The Parent Presentation Series is designed to engage, inform, and empower Riverside County parents, guardians, and community members at-large about protecting our children and youth from the dangers of tobacco use and vaping. Workshop topics include health equity and disparities; current social media apps, games, cyberbullying, and online predators; and stress reducing strategies.



PARENTING IN THE DIGITAL WORLD:
A Step-by-step Guide to Internet Safety

WEDNESDAY, MARCH 2, 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
No Cost

Ready to bring technological balance back to your home? Effectively supervise your child on social media sites, protect them from online threats, and reduce access to tobacco products. Join Clayton Cranford, Law enforcement educator, and learn about internet and social media safety.

Register at:
<https://tinyurl.com/yckumeh2>



DYNAMIC MINDFULNESS:
Manage Your Stress In Moments

THURSDAY, APRIL 7, 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
No Cost

Stress is in our lives and in our communities. Join Bk Bose, international mindfulness instructor, as he leads the discussion about the effects of stress on the brain and behavior (i.e. vaping) of adults, youth, and children. Practice the power of mindful movements to manage stress. Bring your family to this fun and interactive experience!

Register at:
<https://tinyurl.com/3vdmhccz>



VIRTUAL ANTI-VAPING CONCERT: Time For Some Action

WEDNESDAY, MAY 4, 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
No Cost

Educators blend instruction and fun to create a high-energy pre-recorded concert featuring songs and music videos focused on tobacco-use prevention, with a spotlight on smoking, chewing, and vaping. Immediately following the concert is a Meet and Greet session with Music Notes artists “Mr. Q-U-E” and “Mr. D”. All are welcome to join the fun!

Register at:
<https://tinyurl.com/4zdhsx8t>

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 NOCTURNAS

La serie de presentaciones para padres de familia está diseñada para involucrar, informar y empoderar a los padres y tutores y los miembros de la comunidad en general del Condado de Riverside para proteger a nuestros niños y jóvenes de los peligros del uso del tabaco y de los vaporizadores. Los talleres incluyen temas sobre la equidad y disparidades en salud; las aplicaciones actuales de las redes sociales, juegos, el *cyberbullying* (*Intimidación escolar en línea*), los predadores en línea; y estrategias para reducir el estrés.



LA CRIANZA DE LOS HIJOS EN EL MUNDO DIGITAL:
Guía paso a paso de la seguridad en internet

MIÉRCOLES, 2 DE MARZO DE 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
Sin costo

¿Listo para traer el equilibrio tecnológico de nuevo a su hogar? Supervise eficazmente a su hijo en los sitios de las redes sociales, protéjalo de las amenazas en línea y reduzca el acceso a los productos de tabaco. Acompañe a Clayton Cranford, educador de leyes, para aprender sobre la seguridad en Internet y los medios sociales.

Regístrese en:
<https://tinyurl.com/yckumeh2>



LA PLENITUD MENTAL DINÁMICA:
Control del estrés en momentos

JUEVES, 7 DE ABRIL DE 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
Sin costo

El estrés está en nuestras vidas y en nuestras comunidades. Acompañe a Bk Bose, instructor internacional de plenitud mental, mientras dirige la discusión sobre los efectos del estrés en el cerebro y el comportamiento (como el uso de vaporizadores) de adultos, jóvenes y niños. Practique el poder de movimientos conscientes para manejar el estrés. Traiga a su familia a esta divertida e interactiva experiencia.

Regístrese en:
<https://tinyurl.com/3vdmhccz>



CONCIERTO VIRTUAL CONTRA EL USO DE VAPORIZADORES:
Es hora de tomar acción

MIÉRCOLES, 4 DE MAYO DE 2022
6:00 p.m. – 7:15 p.m.
Sin costo

Los educadores mezclarán la instrucción y la diversión para crear un concierto pregrabado de alta energía con canciones y videos musicales centrados en la prevención del uso del tabaco, con un enfoque especial en evitar fumar, el uso de vaporizadores y masticar tabaco. Inmediatamente después del concierto habrá una sesión de plática con los artistas de Music Notes, “Mr. Q-U-E” y “Mr. D”. ¡Todos son bienvenidos al divertido evento!

Regístrese en:
<https://tinyurl.com/4zdhsx8t>

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