

# JOIN US

# PARENT POWER LUNCH

## A Spring Webinar Series for Parents & Caregivers



### Dates & Topics:



All webinars held on Zoom from 12:00PM – 12:45PM



#### **Wed, April 9 – Digital Boundaries: Navigating Screens, Social Media & Online Safety**

Learn practical tips to help your teens set healthy digital boundaries, balance screen time, & navigate social media.



#### **Wed, April 23 – Cultivating Healthy Relationships**

Differentiate between healthy and unhealthy relationship behaviors & explore strategies to help teens foster healthy friendships & relationships.



#### **Wed, May 7 – Survivor Speaks**

Hear from a survivor of domestic violence who will share their personal journey, lessons learned, and insights for parents to support children impacted by unhealthy relationships.



#### **Wed, May 21 – Support Starts Here**

Discover the wide range of support services available to families — from counseling to crisis intervention — and learn how to access them when your family needs help.

[CLICK HERE OR  
SCAN TO REGISTER](#)



### **Cost: FREE**

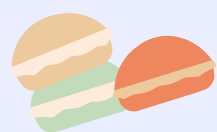
Who should attend: Parent, guardians, and caregivers of middle/high school students; youth serving professionals



The Retreat helps people build safer, healthier, and more meaningful relationships and everyday connections. We provide a wide-range of prevention programming and confidential, no-fee support services to those experiencing relationship abuse and/or sexual assault.



**24-Hour Hotline 631.329.2200**



JOIN USÚNETE A NOSOTROS

# ALMUERZO DE PODER PARA PADRES

Una Serie de Seminarios Web de Primavera para Padres y Cuidadores



## Fechas y Temas:

Todos los seminarios web se llevarán a cabo en Zoom de 12:00 PM a 12:45 PM.



HAZ CLIC AQUÍ O ESCANEA  
PARA REGISTRARTE



### **Miércoles, 9 de abril – Límites Digitales: Navegando Pantallas, Redes Sociales y Seguridad en Línea**

Aprende consejos prácticos para ayudar a tus adolescentes a establecer límites digitales saludables, equilibrar el tiempo frente a la pantalla y navegar por las redes sociales.



### **Miércoles, 23 de abril – Cultivando Relaciones Saludables**

Diferencia entre comportamientos saludables y no saludables en las relaciones y explora estrategias para ayudar a los adolescentes a fomentar amistades y relaciones sanas.



### **Miércoles, 7 de mayo – Habla un Sobreviviente**

Escucha a un sobreviviente de violencia doméstica compartir su historia personal, lecciones aprendidas y consejos para que los padres apoyen a niños afectados por relaciones no saludables.



### **Miércoles, 21 de mayo – El Apoyo Comienza Aquí**

Descubre la amplia gama de servicios de apoyo disponibles para las familias, desde consejería hasta intervención en crisis, y aprende cómo acceder a ellos cuando tu familia necesite ayuda.

#### **Costo: GRATIS**

Quién debe asistir: Padres, tutores y cuidadores de estudiantes de secundaria/preparatoria; profesionales que trabajan con jóvenes.



The Retreat ayuda a las personas a construir relaciones más seguras, saludables y significativas, así como conexiones diarias. Ofrecemos una amplia gama de programas de prevención y servicios de apoyo confidenciales y sin costo para aquellos que están experimentando abuso en relaciones y/o agresión sexual.



**Línea de Ayuda 24 Horas 631.329.2200**