

## ***MyFamily** (for Parents) and **MyLife** (for Kids and Teens)*

### **Workshops presented by Pacific Clinics!**

#### **MyFamily Workshop- 8-Week Course for Parents and Parental Figures**

This workshop helps parents understand and communicate with their children and provides skills for age appropriate and effective discipline. The workshop also covers topics that may be difficult to discuss such as substance use, sexual preference, and suicide. Each week, we cover a topic to help parents build a strong family:

- How children develop
- Effective discipline
- Parent/child communication
- Abuse and recovery
- Suicide prevention
- Building healthy relationships
- Understand the risks of social media and technology
- Substance use

#### **MyLife Workshop- 8-Week Course for Kids and Teens**

MyLife is geared towards helping kids and teens thrive and grow! Each class focuses on issues that impact their school, home and social life and learning life-long skills as they grow into healthy adults. They include:

- Self-love
- Building healthy relationships
- Social media and tech use
- Dealing with peer pressure
- Becoming a leader
- How to solve conflicts
- Creating your own future
- Tips for bullying and cyber bullying
- Getting along with family

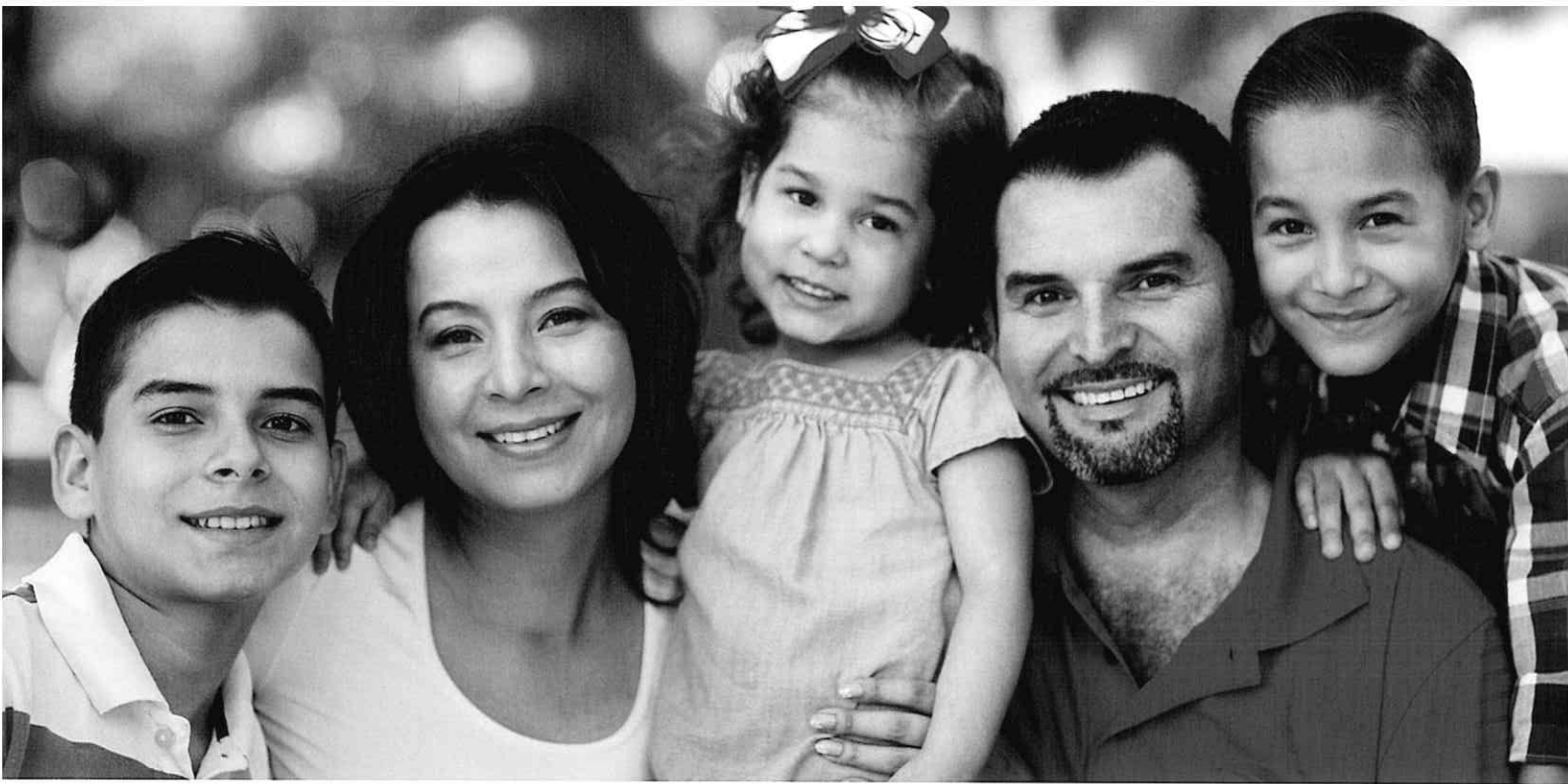
### **All Classes are Free for Students and Parents**

**To learn more and sign up for the MyFamily or MyLife workshops, call (562) 907-7429**

**STAY CONNECTED!**



**Pacific Clinics**  
ADVANCING BEHAVIORAL HEALTHCARE



## *¡Pacific Clinics presenta la serie de clases MyFamily/MiFamilia para padres y MyLife/MiVida para niños y adolescentes!*

### **MyFamily/MiFamilia- Curso de 8 semanas para padres y figuras parentales**

Este serie de clases ayuda a los padres a entender y comunicarse con sus hijos y proveer formas de dar disciplina apropiada y efectiva para la edad de sus hijos. La serie también cubre temas que pueden ser difíciles de discutir, como el consumo de drogas, las preferencias sexuales y el suicidio. Cada semana, cubrimos un tema para ayudar a los padres para tener un ambiente saludable en casa, y una crianza positiva para sus hijos:

- Desarrollo de la niñez
- Disciplina efectiva
- Comunicación entre padre e hijo
- El abuso y recuperación
- Prevención del suicidio
- Construir relaciones sanas
- Los riesgos de las redes sociales y tecnología
- Consumo de drogas

### **MyLife/MiVida- Curso de 8 semanas para niños y adolescentes**

¡MyLife/MiVida está orientado a ayudar a los niños y adolescentes a prosperar y crecer! Cada clase se enfoca hacia temas que afectan la escuela, hogar y vida social. Estudiantes aprenderán habilidades para toda la vida a medida que se convierten en adultos sanos como:

- El amor propio
- Como construir relaciones sanas
- Las redes sociales y tecnología
- La presión de grupo
- Cómo resolver conflictos
- Creando su propio futuro
- Convertirse en un líder
- Consejos para bullying y cyber bullying
- Llevarse bien con la familia

**¡Todas las clases son gratis para los estudiantes y sus padres!**

**Para obtener más información e inscribirse en MyFamily/MiFamilia o MyLife/MiVida, llame al (562) 907-7429**

**¡Conéctese!**



 **Pacific Clinics**  
ADVANCING BEHAVIORAL HEALTHCARE