



# FORJANDO FAMILIAS FUERTES

**El Distrito escolar secundario de Fremont Union  
Talleres de Project Cornerstone**

**Conozca el cerebro de su adolescente  
lunes, 9 de marzo de 2026**

¿Qué ocurre durante la etapa preadolescente y adolescente del desarrollo? ¿Cómo afectan a su hijo/a las drogas, la tecnología y el sueño? Consejos sobre cómo apoyar, interactuar y conectar con sus hijos durante esta etapa crítica.

**Manejando el estrés y fomentando la resiliencia  
lunes, 30 de marzo de 2026**

¿Cuál es la diferencia entre estrés y ansiedad? ¿Cómo lo gestionamos nosotros mismos? ¿Y nuestros hijos? Aprenda consejos para el autocuidado y la comunicación con nuestros hijos sobre la gestión saludable del estrés.

**Dirigido a:**

Padres, tutores y adultos que se preocupan por los estudiantes de la preparatoria

**Hora:** 6:00pm – 7:30pm

**Ubicación:**

Biblioteca  
Fremont High School  
575 W Fremont Avenue  
Sunnyvale, CA 94087

**Costo:** Gratis

**Serie de talleres patrocinada por:**

Fremont Union High School District  
& YMCA Project Cornerstone

**Contacto:**

[workshops@projectcornerstone.org](mailto:workshops@projectcornerstone.org)

**SCAN THE CODE  
TO REGISTER:**

[tinyurl.com/FUHSD-25](https://tinyurl.com/FUHSD-25)



Estos talleres se presentarán en inglés y español.

These workshops will be presented in English and Spanish.

Se proporcionarán aperitivos.