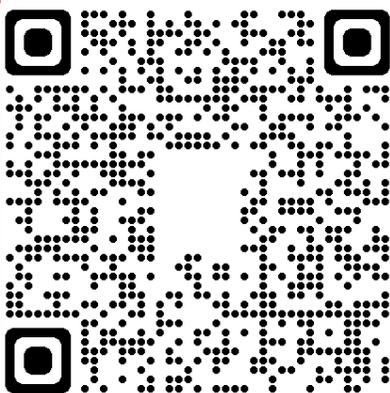


# Montgomery County Public Schools Cumbre Femenina

Únase a nosotros para un evento de estudiantes femeninas de todo el condado el Sábado 9, de marzo, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m., en la escuela secundaria de Northwood. Estudiantes de grados 6 al 12 y sus padres/guardianes, (no personas que andan dejando los estudiantes) están invitados a múltiples sesiones de apoyo sobre temas que incluyen relaciones saludables, alimentación saludable e imagen corporal, auto estima y más! Este evento empoderará las jóvenes y a sus padres/guardianes a través de talleres que van a compartir habilidades vitales e información como hacer nuevas amistades, y actividades divertidas. Además de las sesiones de apoyo, el día terminara con un desfile de moda patrocinado por White House Black Market- una tienda de ropa que celebra diferentes tipos de cuerpos y se especializa en una fuerte moda femenina. Las sesiones se brindarán en inglés y español y se organizará por nivel de grados. Los temas incluyen:

- ◆ Relaciones saludables/violencia en noviazgos
- ◆ Usos de las redes sociales y salud mental (incluyendo acoso cibernético)
- ◆ Autoestima
- ◆ Identificar las síntomas de depresión y ansiedad
- ◆ Autolesiones no suicidas y suicidios (como obtener ayuda)
- ◆ Alimentación saludable
- ◆ Imagen corporal
- ◆ Terapia de jardinería
- ◆ Terapia musical
- ◆ Zumba
- ◆ Bicicletas de spinning Kaiser
- ◆ Exámenes de salud de Kaiser y vacunas para el flu
- ◆ Y MUCHO MAS!

Reservar su espacio aqui: <http://tinyurl.com/222kpurn>



**Sábado, Marzo 9, 2024**

**9:00 a.m. — 1:00 p.m.**

**Northwood High School  
919 University Blvd., West  
Silver Spring, MD 20901**

Horas SSL disponible para estuantes  
Entrenamiento y distribucion de Narcan

