

Fall 2018 Wellness Symposium

Check-In/Registration
 Child Care
 Closing SYNERGY
 Emotional well-being (includes spiritual)
 Financial well-being
 LUNCH
 Physical well-being (includes nutritional)
 Psychological well-being
 Social well-being
 WELCOME

OCTOBER 13 • SATURDAY

8:30am – 9:00am	C	Check-In and Breakfast/ Registracion y Desayuno	AVHS Cafeteria (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)
8:30am – 3:00pm	H	Child Care (0 to 3 years-old)/ Cuidado de niños (0 a 3 años) <i>Speakers: Latashia Kelly</i>	AVHS G-107
8:30am – 3:00pm	H	Child Care (4 years-old and up)/ Cuidado de niños (4 años en adelante) <i>Speakers: Dennis Warman</i>	AVHS Gymnasium (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)
9:00am – 9:20am	W	Welcome/ Bienvenidos! <i>Speakers: Dr. Lorraine M. Perez, SBCUSD ASSISTANT SUPERINTENDENT, STUDENT SERVICES</i>	AVHS Cafeteria (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)
9:30am – 10:30am	E	Creating Safe and Inclusive Schools for Transgender Students/ Cómo crear escuelas seguras e inclusivas para alumnos transgéneros <i>Speakers: Dr. Vincent Pompei, EDUCATION CONSULTANT, National Expert on LGBTQ Safety and Inclusion</i> This workshop will help educators and parents understand the critical need to create safe and supportive schools for transgender students. We will build cultural competency, review recent data, explore the complexities of transitioning and know how to support students on the transition journey, and understand the vital need for family support. Additionally, attendees will become familiar with newly adopted district policies and state laws to ensure compliance. Lastly, we will review best practices to support transgender students so that they have an equitable opportunity to thrive in the district and beyond. Este taller ayudará a los educadores y padres a entender la necesidad crítica de crear escuelas seguras para los alumnos transgéneros y que los apoyan. Desarrollaremos la competencia cultural, revisaremos los datos recientes, exploraremos las complejidades de la transición y saber cómo apoyar a los alumnos en la travesía de transición, y entender la necesidad vital del apoyo de la familia. Además, los concurrentes se familiarizan con las leyes estatales y los reglamentos del distrito recientemente aprobados para garantizar el cumplimiento con ellos. Por último, revisaremos las mejores prácticas para apoyar a los alumnos transgéneros para que tengan una oportunidad equitativa para poder prosperar en el distrito y más allá.	AVHS E-102
9:30am – 10:30am	E	I LOVE THAT SONG: The Effect of Music on Wellness and Well Being/ ME ENCANTA ESA CANCIÓN: El efecto de la música en el bienestar <i>Speakers: Dr. Anne L. Viricel, SAN BERNARDINO SYMPHONY ORCHESTRA</i> Music affects our moods, provides clarity to our thoughts, and can transport us back to memorable times. But have you ever considered how this happens? Or how you might harness the power of music to improve your life? In this interactive workshop Director of the San Bernardino Symphony Orchestra Dr. Anne Viricel, shares insights on the power of music to improve how we perceive the world and react to its daily challenges. La música afecta nuestro humor, brinda claridad a nuestros pensamientos y puede transportarnos de regreso a momentos memorables. Pero se ha preguntado alguna vez ¿cómo sucede esto? O ¿cómo puede emplear el poder de la música para mejorar su vida? En este taller interactivo, la directora de la San Bernardino Symphony Orchestra (Orquesta Sinfónica de San Bernardino) la Dra. Anne Viricel, comparte sus conocimientos sobre el poder de la música para mejorar cómo percibimos el mundo y reaccionamos a sus desafíos cotidianos.	AVHS F-105
9:30am – 10:30am	E	The Biology of Belonging: Why We're Wired to Connect/ La biología de pertenecer: Por qué estamos programados para asociarnos <i>Speakers: Dr. Joelle Hood, JOELLE HOOD, LLC</i> Humans are social animals with a biological need to belong. Strong social connection strengthens our immune system, lowers anxiety and depression, and even makes us more empathetic, trusting, and cooperative. In this engaging and interactive workshop, participants will explore the biology of belonging, and walk away with strategies and structures for building belonging and cultivating connection in the classroom, home, and community. Los humanos son animales sociales con una necesidad biológica de pertenecer. Las sólidas conexiones sociales fortalecen nuestro sistema inmune, disminuyen la ansiedad y depresión, y aun nos hacen más empáticos, confiados y cooperativos. En este cautivador e interactivo taller, los participantes explorarán la biología de pertenecer, y se marcharán con estrategias y estructuras para desarrollar conexiones cultivadoras y de pertenecer en el salón de clase, el hogar y la comunidad.	AVHS Cafeteria (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)

9:30am – 10:30am	E Victor Community Support Services-West End Continuum of Care/ Continuo de Cuidado de Victor Community Support Services-West End	AVHS E-111
	<p><i>Speakers: Susan Gilliam, VICTOR COMMUNITY SUPPORT SERVICES</i></p> <p>Victor Community Support Services-West End works as a team using family-centered approach. Our counseling services are provided in the most successful environment for the family which included the home, school or the community. We have a coordinated system of care delivery model, integrating a network of support both from within the family and linking the family to community resources. Our services focus on the strengths of the family to create a positive change and growth. This leads to the continued improvement for the whole family.</p> <p>Victor Community Support Services-West End trabaja como equipo usando un enfoque centrado en la familia. Se brindan nuestros servicios de asesoramiento en el entorno más exitoso para la familia el cual incluye el hogar, la escuela o la comunidad. Tenemos un sistema coordinado de un modelo de entrega de atención, integrando una red de apoyo tanto de adentro de la familia y vinculando la familia a los recursos comunitarios. Nuestros servicios se centran en las fortalezas de la familia para crear un cambio y mejoramiento positivos. Esto conduce a un mejoramiento continuo para la familia entera.</p>	
9:30am – 10:30am	P A Mother With a Plan. The journey to breastfeeding./ Una madre con un plan. El trayecto al amamantamiento.	AVHS E-104
	<p><i>Speakers: Marichelle Oliva, MOMMY CARES</i></p> <p><i>Exhibitors: Marichelle Oliva, MOMMY CARES</i></p> <p>Mommy Cares encourages and empowers mothers to breastfeed. We will cover breastfeeding expectations, strategies for success and how to avoid complications. We will also discuss breastfeeding techniques, various nursing positions and comfort holds, maternal diet considerations, nipple care, leaking, tips for feedings by family members, and the advantages of human milk over supplementation.</p> <p>Mommy Cares anima y empodera a las madres a amamantar. Abarcaremos las expectativas del amamantamiento, las estrategias para el éxito y cómo evitar complicaciones. También hablaremos sobre las técnicas de amamantamiento; las diferentes posiciones para amamantar y cómo sostener al bebé cómodamente; las consideraciones de la dieta materna; el cuidado de los pezones; el derramamiento; los consejos para la alimentación por los miembros de la familia, y las ventajas de la leche humana en vez de la suplementación.</p>	
9:30am – 10:30am	P Healthy Smiles, Healthy Families/ Sonrisas sanas, familias sanas	AVHS E-101
	<p><i>Speakers: Brian Hermosillo, CENTER FOR ORAL HEALTH, Vanessa Montano, CENTER FOR ORAL HEALTH</i></p> <p>Our presentation will emphasize the importance of oral health to overall health and ultimately social and mental well-being. A trained dental professional will educate the families on practical and evidence-based ways to maintain optimal oral health and receive timely dental care. The session will engage families to address any specific questions or concerns.</p> <p>Nuestra presentación enfatizará la importancia de la salud bucal para la salud general y a la larga el bienestar social y mental. Un capacitado profesional dental instruirá a las familias sobre las prácticas maneras basadas en las pruebas para mantener una salud bucal óptima y recibir atención dental puntual. La sesión dará participación a las familias para tratar preguntas o inquietudes específicas.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>	
9:30am – 10:30am	Y Mental Wellness: Dealing with Trauma and Mental Illness/ Bienestar mental: lidiar con el trauma y la enfermedad mental	AVHS E-105
	<p><i>Speakers: Nashira Funn, FUNN PSYCHOTHERAPY and CONSULTATION</i></p> <p>Participants will learn why social/emotional wellness is important, and coping skills to decrease chances of suicide and/or self-harm and trauma. Participants will also learn how to increase and maintain mental wellness through action plans and resources . Also addresses high risk groups such as LGBTQ youth and victims of bullying.</p> <p>Los participantes se enterarán por qué el bienestar socioemocional es importante y aprenderán las habilidades para sobrellevar los problemas para disminuir las posibilidades del suicidio y/o la autolesión y el trauma. Los participantes también aprenderán a cómo mejorar y mantener el bienestar mental por medio de planes de acción y recursos. También hablará sobre los grupos de alto riesgo como los jóvenes LGBTQ y las víctimas del acoso escolar.</p>	
9:30am – 10:30am	S Get Plugged In to Social Emotional Learning/ Conéctese al aprendizaje socioemocional	AVHS E-108
	<p><i>Speakers: Shor Denny, COMMUNITY NOW</i></p> <p>Increase your knowledge of our youth's social developmental needs and risks. Learn about fun age appropriate evidence-based strategies that teach coping, problem solving and self-efficacy to build resilience in our youth that can last a lifetime! This workshop will increase your awareness of strategies and resources that can be used campus wide to show our youth their value in their school, their community and in the world. Learn how to use activities that can reduce aggressive behaviors, bullying, and low attendance on school campuses.</p> <p>Entérese más de los riesgos y las necesidades del desarrollo social de nuestros jóvenes. Entérese de las divertidas estrategias basadas en las pruebas y apropiadas a la edad que enseñan cómo sobrellevar una situación y resolver los problemas y la autoeficacia para desarrollar la resiliencia en nuestros jóvenes que puede durar toda la vida. Este taller aumentará su conocimiento de las estrategias y los recursos que pueden usarse en el plantel escolar entero para mostrar a nuestros jóvenes su valor en su escuela, su comunidad y en el mundo. Entérese cómo usar actividades que pueden reducir los comportamientos agresivos, el acoso escolar y la baja asistencia escolar en los planteles escolares.</p>	

9:30am – 10:30am	<p>S Human Trafficking 101 & Engagement for Faculty & Parents/ Tráfico de personas 101 para educadores y padres AVHS F-106</p> <p><i>Speakers: Kara Rooney, FAMILY ASSISTANCE PROGRAM/ THE OPEN DOOR</i> <i>Exhibitors: Kara Rooney, FAMILY ASSISTANCE PROGRAM/ THE OPEN DOOR</i></p> <p>Learn about human trafficking indicators, prevention, and local services that help human trafficking victims and survivors.</p> <p>Entérese de los indicadores y la prevención de la trata humana y los servicios locales que ayudan a las víctimas y supervivientes de la trata humana.</p>
9:30am – 10:30am	<p>S Parent-Child Communication: Talking to Youth About Sexual Health/ La Comunicación entre padres e hijos: hablando a los jóvenes sobre la salud sexual AVHS E-110</p> <p><i>Speakers: Faviola Mercado, PLANNED PARENTHOOD OF ORANGE & SAN BERNARDINO COUNTIES</i> <i>Exhibitors: Faviola Mercado, PLANNED PARENTHOOD OF ORANGE & SAN BERNARDINO COUNTIES</i></p> <p>This workshop will help parents gain a greater understanding about the importance of communicating about sexual and reproductive health topics and values with their children. Parents will learn about the developmental process, challenges faced by youth, and review effective strategies to improve communication. By the end of this workshop, parents are equipped with the knowledge, understanding, and skills necessary to communicate with their children about these topics in order to promote healthy adolescent sexual development.</p> <p>Este taller ayudará a los padres obtener un mayor entendimiento sobre la importancia de comunicarse con sus hijos sobre los temas y valores de la salud reproductiva y sexual. Los padres aprenderán sobre el desarrollo, los desafíos que enfrentan los jóvenes y repasarán las estrategias para mejorar la comunicación. Al final de este taller, los padres estarán capacitados con las destrezas, el conocimiento y el entendimiento necesarios para comunicarse con sus hijos sobre estos temas a fin de promover el sano desarrollo sexual adolescente.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>
9:30am – 10:30am	<p>S Sexually Transmitted Disease Prevention and Birth Control Methods/ Prevención de enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos AVHS F-107</p> <p><i>Speakers: Luz Razo, SAN BERNARDINO COUNTY DEPT OF PUBLIC HEALTH</i> <i>Exhibitors: Luz Razo, SAN BERNARDINO COUNTY DEPT OF PUBLIC HEALTH</i></p> <p>Using evidence-based prevention and intervention practices, audience members will be aware of how STDs are transmitted and learn different prevention strategies they can put into practice. Additionally, audiences will learn about birth control methods to help prevent against unwanted pregnancies and which services cover these costs.</p> <p>Usando las prácticas de prevención e intervención basadas en las pruebas, los miembros de la audiencia se concientizarán de cómo las ETS se transmiten y se enterarán de las diferentes estrategias de prevención que pueden poner en práctica. Además, las audiencias se enterarán sobre los métodos anticonceptivos para ayudar a prevenir embarazos no deseados y cuáles servicios cubren estos gastos.</p>
10:40am – 11:40am	<p>E Creating Safe and Inclusive Schools for Transgender Students/ Cómo crear escuelas seguras e inclusivas para alumnos transgéneros AVHS E-102</p> <p><i>Speakers: Dr. Vincent Pompei, EDUCATION CONSULTANT, National Expert on LGBTQ Safety and Inclusion</i></p> <p>This workshop will help educators and parents understand the critical need to create safe and supportive schools for transgender students. We will build cultural competency, review recent data, explore the complexities of transitioning and know how to support students on the transition journey, and understand the vital need for family support. Additionally, attendees will become familiar with newly adopted district policies and state laws to ensure compliance. Lastly, we will review best practices to support transgender students so that they have an equitable opportunity to thrive in the district and beyond.</p> <p>Este taller ayudará a los educadores y padres a entender la necesidad crítica de crear escuelas seguras para los alumnos transgéneros y que los apoyan. Desarrollaremos la competencia cultural, revisaremos los datos recientes, exploraremos las complejidades de la transición y saber cómo apoyar a los alumnos en la travesía de transición, y entender la necesidad vital del apoyo de la familia. Además, los concurrentes se familiarizan con las leyes estatales y los reglamentos del distrito recientemente aprobados para garantizar el cumplimiento con ellos. Por último, revisaremos las mejores prácticas para apoyar a los alumnos transgéneros para que tengan una oportunidad equitativa para poder prosperar en el distrito y más allá.</p>

10:40am – 11:40am	E I LOVE THAT SONG: The Effect of Music on Wellness and Well Being/ ME ENCANTA ESA CANCIÓN: El efecto de la música en el bienestar	AVHS F-105
	<p><i>Speakers: Dr. Anne L. Viricel, SAN BERNARDINO SYMPHONY ORCHESTRA</i></p> <p>Music affects our moods, provides clarity to our thoughts, and can transport us back to memorable times. But have you ever considered how this happens? Or how you might harness the power of music to improve your life? In this interactive workshop Director of the San Bernardino Symphony Orchestra Dr. Anne Viricel, shares insights on the power of music to improve how we perceive the world and react to its daily challenges.</p>	
	<p>La música afecta nuestro humor, brinda claridad a nuestros pensamientos y puede transportarnos de regreso a momentos memorables. Pero se ha preguntado alguna vez ¿cómo sucede esto? O ¿cómo puede emplear el poder de la música para mejorar su vida? En este taller interactivo, la directora de la San Bernardino Symphony Orchestra (Orquesta Sinfónica de San Bernardino) la Dra. Anne Viricel, comparte sus conocimientos sobre el poder de la música para mejorar cómo percibimos el mundo y reaccionamos a sus desafíos cotidianos.</p>	
10:40am – 11:40am	E The Biology of Belonging: Why We're Wired to Connect/ La biología de pertenecer: Por qué estamos programados para asociarnos	AVHS Cafeteria (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)
	<p><i>Speakers: Dr. Joelle Hood, JOELLE HOOD, LLC</i></p> <p>Humans are social animals with a biological need to belong. Strong social connection strengthens our immune system, lowers anxiety and depression, and even makes us more empathetic, trusting, and cooperative. In this engaging and interactive workshop, participants will explore the biology of belonging, and walk away with strategies and structures for building belonging and cultivating connection in the classroom, home, and community.</p>	
	<p>Los humanos son animales sociales con una necesidad biológica de pertenecer. Las sólidas conexiones sociales fortalecen nuestro sistema inmune, disminuyen la ansiedad y depresión, y aun nos hacen más empáticos, confiados y cooperativos. En este cautivador e interactivo taller, los participantes explorarán la biología de pertenecer, y se marcharán con estrategias y estructuras para desarrollar conexiones cultivadoras y de pertenecer en el salón de clase, el hogar y la comunidad.</p>	
10:40am – 11:40am	F The Financial Road to College/ El camino financiero a la universidad	AVHS E-109
	<p><i>Speakers: Zaira Bernal- WELLS FARGO</i></p> <p>Come and learn about the different type of financial assistance that is available to students and their families.</p>	
	<p>Venga y entérese de los diferentes tipos de ayuda financiera que están disponibles a los alumnos y sus familias.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>	
10:40am – 11:40am	P Diabetes Basics/ El abecé de diabetes	AVHS E-104
	<p><i>Speakers: Ana Romero, HEALTH EDUCATION CENTER AT DIGNITY HEALTH, Dulce Becerra, HEALTH EDUCATION CENTER AT DIGNITY HEALTH</i></p> <p>This presentation is for participants who have diabetes or have loved ones who have diabetes. Topics include, how to monitor and control diabetes, knowing your A1C, diabetes complications, and building a support group. The presentation will be changed for the students to address how to help loved ones who have Diabetes Type 2.</p>	
	<p>Esta presentación es para los participantes que tienen diabetes o seres queridos que tienen diabetes. Los temas incluyen, cómo monitorizar y controlar la diabetes, saber su hemoglobina A1c, las complicaciones de la diabetes y cómo desarrollar un grupo de apoyo. Se cambiará la presentación para los alumnos para hablar sobre cómo ayudar a los seres queridos que tienen Diabetes Tipo 2.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>	
10:40am – 11:40am	P Traumatic Injuries: Prevention and Treatment/ Lesiones traumáticas: prevención y tratamiento	AVHS E-106
	<p><i>Speakers: Sigrid Burruss, LOMA LINDA MEDICAL CENTER</i></p> <p>Learn about risk seeking behaviors that lead to traumatic injuries and what you can do to identify these behaviors and intervene early. Even if any injury occurs, appropriate medical care of the injuries improves recovery time and well-being. In addition to an in-depth discussion of prevention and treatment of traumatic injuries we will be making First Aid Kits for families and students to take home.</p>	
	<p>Entérese de los comportamientos que conllevan riesgos que conducen a lesiones traumáticas y lo que usted puede hacer para identificar estos comportamientos e intervenir con tiempo. Aun si sucede alguna lesión, el cuidado médico apropiado de las lesiones mejora el tiempo de recuperación y el bienestar. Además de tratar a fondo la prevención y tratamiento de lesiones traumáticas estaremos haciendo un botiquín de primeros auxilios para que lleven los alumnos y familias a su casa.</p>	

10:40am – 11:40am	Y	<p>Mental Wellness: Dealing with Trauma and Mental Illness/ Bienestar mental: lidiar con el trauma y la enfermedad mental</p> <p><i>Speakers: Nashira Funn, FUNN PSYCHOTHERAPY and CONSULTATION</i></p> <p>Participants will learn why social/emotional wellness is important, and coping skills to decrease chances of suicide and/or self-harm and trauma. Participants will also learn how to increase and maintain mental wellness through action plans and resources. Also addresses high risk groups such as LGBTQ youth and victims of bullying.</p> <p>Los participantes se enterarán por qué el bienestar socioemocional es importante y aprenderán las habilidades para sobrellevar los problemas para disminuir las posibilidades del suicidio y/o la autolesión y el trauma. Los participantes también aprenderán a cómo mejorar y mantener el bienestar mental por medio de planes de acción y recursos. También hablará sobre los grupos de alto riesgo como los jóvenes LGBTQ y las víctimas del acoso escolar.</p>	AVHS E-105
10:40am – 11:40am	S	<p>Awareness and Safety in The Modern Age/ Concientización y seguridad en la edad moderna</p> <p><i>Speakers: Carrie DeGroff, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES, Crista Downey, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES</i></p> <p><i>Exhibitors: Carrie DeGroff, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES</i></p> <p>Sexual Assault is all around us, we see it in the media, we hear about it from our friends and loved ones, and maybe we have experienced it ourselves. As an agency, San Bernardino Sexual Assault Services advocates for victims of sexual assault through awareness, understanding and support. We help to provide healing, offer choices and add an educational component to survivors and their families. In this workshop we will be addressing sexual assault Awareness with focus on Social Media, sexting and healthy relationships. Brochures and additional resources will be available to all participants.</p> <p>La agresión sexual está por todas partes, la vemos en los medios de comunicación, escuchamos acerca de ella de nuestros amigos y seres queridos, y quizás hemos sido víctimas de la misma. Como una agencia, San Bernardino Sexual Assault Services (Servicios de Agresión Sexual de San Bernardino) aboga por las víctimas de agresión por medio de la concientización, el entendimiento y el apoyo. Ayudamos a brindar sanación, ofrecer elecciones y agregar un componente educativo para los sobrevivientes y sus familias. En este taller trataremos la concientización de la agresión sexual con un enfoque en las redes sociales, el sexteo y relaciones sanas. Habrá folletos y recursos adicionales disponibles para todos los participantes.</p>	AVHS E-101
10:40am – 11:40am	S	<p>Get Plugged In to Social Emotional Learning/ Conéctese al aprendizaje socioemocional</p> <p><i>Speakers: Shor Denny, COMMUNITY NOW</i></p> <p>Increase your knowledge of our youth's social developmental needs and risks. Learn about fun age appropriate evidence-based strategies that teach coping, problem solving and self-efficacy to build resilience in our youth that can last a lifetime! This workshop will increase your awareness of strategies and resources that can be used campus wide to show our youth their value in their school, their community and in the world. Learn how to use activities that can reduce aggressive behaviors, bullying, and low attendance on school campuses.</p> <p>Entérese más de los riesgos y las necesidades del desarrollo social de nuestros jóvenes. Entérese de las divertidas estrategias basadas en las pruebas y apropiadas a la edad que enseñan cómo sobrellevar una situación y resolver los problemas y la autoeficacia para desarrollar la resiliencia en nuestros jóvenes que puede durar toda la vida. Este taller aumentará su conocimiento de las estrategias y los recursos que pueden usarse en el plantel escolar entero para mostrar a nuestros jóvenes su valor en su escuela, su comunidad y en el mundo. Entérese cómo usar actividades que pueden reducir los comportamientos agresivos, el acoso escolar y la baja asistencia escolar en los planteles escolares.</p>	AVHS E-108
10:40am – 11:40am	S	<p>Human Trafficking 101 & Engagement for Faculty & Parents/ Tráfico de personas 101 para educadores y padres</p> <p><i>Speakers: Kara Rooney, FAMILY ASSISTANCE PROGRAM/ THE OPEN DOOR</i></p> <p><i>Exhibitors: Kara Rooney, FAMILY ASSISTANCE PROGRAM/ THE OPEN DOOR</i></p> <p>Learn about human trafficking indicators, prevention, and local services that help human trafficking victims and survivors.</p> <p>Entérese de los indicadores y la prevención de la trata humana y los servicios locales que ayudan a las víctimas y supervivientes de la trata humana.</p>	AVHS F-106
10:40am – 11:40am	S	<p>Sexually Transmitted Disease Prevention and Birth Control Methods/ Prevención de enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos</p> <p><i>Speakers: Luz Razo, SAN BERNARDINO COUNTY DEPT OF PUBLIC HEALTH</i></p> <p><i>Exhibitors: Luz Razo, SAN BERNARDINO COUNTY DEPT OF PUBLIC HEALTH</i></p> <p>Using evidence-based prevention and intervention practices, audience members will be aware of how STDs are transmitted and learn different prevention strategies they can put into practice. Additionally, audiences will learn about birth control methods to help prevent against unwanted pregnancies and which services cover these costs.</p> <p>Usando las prácticas de prevención e intervención basadas en las pruebas, los miembros de la audiencia se concientizarán de cómo las ETS se transmiten y se enterarán de las diferentes estrategias de prevención que pueden poner en práctica. Además, las audiencias se enterarán sobre los métodos anticonceptivos para ayudar a prevenir embarazos no deseados y cuáles servicios cubren estos gastos.</p>	AVHS F-107

10:40am – 11:40am	<p>S Understanding and Responding to Youth Substance Use/ Entender y responder al consumo de sustancias por los jóvenes <i>Speakers: Gina Sirimarc, INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES, Matt Mintz, INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES AVHS E-110</i> This workshop will be an interactive activity that promotes positive decision making skills as it pertains to substance use in youth.</p> <p>Este taller será una actividad interactiva que promueve las habilidades de la toma de decisiones positiva en cuanto se relaciona al consumo de sustancias por los jóvenes.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>
11:50am – 12:35pm	<p>L LUNCH/ KEYNOTE: Taking Time To B.R.E.A.T.H.E. Strategies for Strengthening Our Well-Being/ ALMUERZO/PRESENTACIÓN PRINCIPAL: Tomar tiempo para B.R.E.A.T.H.E. (respirar) Estrategias para fortalecer nuestro bienestar <i>Speakers: Dr. Joelle Hood, JOELLE HOOD, LLC</i> AVHS Cafeteria (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA) Chronic stress is harmful to our physical, mental, and social-emotional health and also negatively impacts our motivation and performance at school and work. In this inspirational, experiential, and highly engaging keynote, <i>Taking Time to B.R.E.A.T.H.E.</i> participants will learn strategies that have been shown to improve performance, the ability to focus attention and manage emotions, strengthen relationships, and boost overall physical and psychological well-being.</p> <p>El estrés crónico es dañino a nuestra salud física, mental y socioemocional y negativamente impacta nuestra motivación y rendimiento. En esta presentación principal inspiradora, experiencial y altamente cautivadora, los participantes de "Tomando el tiempo para B.R.E.A.T.H.E." aprenderán las estrategias que se han demostrado de mejorar la eficacia, el rendimiento, la capacidad de enfocar la atención y el bienestar físico y psicológico en general.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>E Victor Community Support Services-West End Continuum of Care/ Continuo de Cuidado de Victor Community Support Services-West End AVHS E-111 <i>Speakers: Olivia Pearce, VICTOR COMMUNITY SUPPORT SERVICES</i> Victor Community Support Services-West End works as a team using family-centered approach. Our counseling services are provided in the most successful environment for the family which included the home, school or the community. We have a coordinated system of care delivery model, integrating a network of support both from within the family and linking the family to community resources. Our services focus on the strengths of the family to create a positive change and growth. This leads to the continued improvement for the whole family.</p> <p>Victor Community Support Services-West End trabaja como equipo usando un enfoque centrado en la familia. Se brindan nuestros servicios de asesoramiento en el entorno más exitoso para la familia el cual incluye el hogar, la escuela o la comunidad. Tenemos un sistema coordinado de un modelo de entrega de atención, integrando una red de apoyo tanto de adentro de la familia y vinculando la familia a los recursos comunitarios. Nuestros servicios se centran en las fortalezas de la familia para crear un cambio y mejoramiento positivos. Esto conduce a un mejoramiento continuo para la familia entera.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>F From High School to Adulthood: Gaining Confidence to Succeed at College and Life/ De la preparatoria a la edad adulta: obteniendo la confianza para tener éxito en la universidad y la vida AVHS E-108 <i>Speakers: Tina Gauthier, JULIA'S LEARNING FOUNDATION</i> <i>Exhibitors: Tina Gauthier, JULIA'S LEARNING FOUNDATION</i> The workshop focuses on the emotional, social, and intellectual wellness of students transitioning to life after high school. Students are plunged into adulthood where they must make their own decisions, set goals, make new relationships, and learn to communicate their needs. Young people become aware of steps to develop a growth mindset and become their own self-advocate, as well as how to seek out assistance from others.</p> <p>El taller se centra en el bienestar emocional, social e intelectual de los alumnos haciendo la transición a la vida después de la preparatoria. Los alumnos se sumen en la edad adulta en donde tienen que tomar sus propias decisiones, fijar metas, hacer nuevas relaciones y aprender a comunicar sus necesidades. Los jóvenes se enteran de los pasos para desarrollar una mentalidad de mejoramiento y así llegan a abogar por sí mismos e igualmente de cómo pedir ayuda de otros.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>F The Financial Road to College/ El camino financiero a la universidad AVHS E-109 <i>Speakers: Zaira Bernal- WELLS FARGO</i> Come and learn about the different type of financial assistance that is available to students and their families.</p> <p>Venga y entérese de los diferentes tipos de ayuda financiera que están disponibles a los alumnos y sus familias.</p>

12:45pm – 1:45pm	<p>P Diabetes Basics/ El abecé de diabetes AVHS E-104</p> <p><i>Speakers: Ana Romero, HEALTH EDUCATION CENTER AT DIGNITY HEALTH, Dulce Becerra, HEALTH EDUCATION CENTER AT DIGNITY HEALTH</i></p> <p>This presentation is for participants who have diabetes or have loved ones who have diabetes. Topics include, how to monitor and control diabetes, knowing your A1C, diabetes complications, and building a support group. The presentation will be changed for the students to address how to help loved ones who have Diabetes Type 2.</p> <p>Esta presentación es para los participantes que tienen diabetes o seres queridos que tienen diabetes. Los temas incluyen, cómo monitorizar y controlar la diabetes, saber su hemoglobina A1c, las complicaciones de la diabetes y cómo desarrollar un grupo de apoyo. Se cambiará la presentación para los alumnos para hablar sobre cómo ayudar a los seres queridos que tienen Diabetes Tipo 2.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>P State of Emergency- Dental Health Crisis Among Us/ Estado de emergencia- la crisis de salud dental entre nosotros AVHS E-102</p> <p><i>Speakers: Travis D. Tramel, GERISMILES MOBILE DENTAL HYGIENE PRACTICE</i></p> <p><i>Exhibitors: Travis D. Tramel, GERISMILES MOBILE DENTAL HYGIENE PRACTICE</i></p> <p>An effective school dental health program can be one of the most cost effective investments a district can make to simultaneously improve education and health. GeriSmiles Mobile Dental Hygiene Practice promotes school health programs as a strategic means to prevent important health risks among youth and to engage the education sector in efforts to change the educational, social, and economical views of students, parents and educators.</p> <p>Un programa de salud dental escolar eficaz puede ser una de las mayores inversiones rentables que un distrito puede hacer para mejorar simultáneamente la educación y la salud. GeriSmiles Mobile Dental Hygiene Practice promueve programas de salud escolar como un medio estratégico para prevenir los importantes riesgos de salud entre los jóvenes y para dar participación al sector de la educación en los empeños para cambiar los puntos de vista educativos, sociales y económicos de los alumnos, padres y educadores.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>P Traumatic Injuries: Prevention and Treatment/ Lesiones traumáticas: prevención y tratamiento AVHS E-106</p> <p><i>Speakers: Sigrid Burruss, LOMA LINDA MEDICAL CENTER</i></p> <p>Learn about risk seeking behaviors that lead to traumatic injuries and what you can do to identify these behaviors and intervene early. Even if any injury occurs, appropriate medical care of the injuries improves recovery time and well-being. In addition to an in-depth discussion of prevention and treatment of traumatic injuries we will be making First Aid Kits for families and students to take home.</p> <p>Entérese de los comportamientos que conllevan riesgos que conducen a lesiones traumáticas y lo que usted puede hacer para identificar estos comportamientos e intervenir con tiempo. Aun si sucede alguna lesión, el cuidado médico apropiado de las lesiones mejora el tiempo de recuperación y el bienestar. Además de tratar a fondo la prevención y tratamiento de lesiones traumáticas estaremos haciendo un botiquín de primeros auxilios para que lleven los alumnos y familias a su casa.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>S Awareness and Safety in The Modern Age/ Concientización y seguridad en la edad moderna AVHS E-101</p> <p><i>Speakers: Carrie DeGross, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES, Crista Downey, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES</i></p> <p><i>Exhibitors: Carrie DeGross, SAN BERNARDINO SEXUAL ASSAULT SERVICES</i></p> <p>Sexual Assault is all around us, we see it in the media, we hear about it from our friends and loved ones, and maybe we have experienced it ourselves. As an agency, San Bernardino Sexual Assault Services advocates for victims of sexual assault through awareness, understanding and support. We help to provide healing, offer choices and add an educational component to survivors and their families. In this workshop we will be addressing sexual assault Awareness with focus on Social Media, sexting and healthy relationships. Brochures and additional resources will be available to all participants.</p> <p>La agresión sexual está por todas partes, la vemos en los medios de comunicación, escuchamos acerca de ella de nuestros amigos y seres queridos, y quizás hemos sido víctimas de la misma. Como una agencia, San Bernardino Sexual Assault Services (Servicios de Agresión Sexual de San Bernardino) aboga por las víctimas de agresión por medio de la concientización, el entendimiento y el apoyo. Ayudamos a brindar sanación, ofrecer elecciones y agregar un componente educativo para los sobrevivientes y sus familias. En este taller trataremos la concientización de la agresión sexual con un enfoque en las redes sociales, el sexteo y relaciones sanas. Habrá folletos y recursos adicionales disponibles para todos los participantes.</p>
12:45pm – 1:45pm	<p>S Understanding and Responding to Youth Substance Use/ Entender y responder al consumo de sustancias por los jóvenes AVHS E-110</p> <p><i>Speakers: Gina Sirimarc, INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES, Matt Mintz, INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES</i></p> <p><i>Exhibitors: Matt Mintz, INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES</i></p> <p>This workshop will be an interactive activity that promotes positive decision making skills as it pertains to substance use in youth.</p> <p>Este taller será una actividad interactiva que promueve las habilidades de la toma de decisiones positiva en cuanto se relaciona al consumo de sustancias por los jóvenes.</p> <p>LANGUAGE: Habla español.</p>
1:55pm – 2:55pm	<p>N SYNERGY/ SINERGIA AVHS Gymnasium (1881 W Base Line St, San Bernardino, CA 92411, USA)</p> <p><i>Speakers: Kirk Frazer, SBCUSD, Esther McCullouch, SBCUSD</i></p>