

# BUILDINGHOPE SUMMIT COUNTY

Por favor visite [BuildingHopeSummit.org](http://BuildingHopeSummit.org) para obtener información sobre recursos de salud mental y servicios de apoyo de navegación en nuestro condado de Summit.

## MAYO EVENTOS

Para participar en estos eventos Usted tiene que registrarse en nuestro Website: Por favor regístrate aquí [www.buildinghopesummit.org/events](http://www.buildinghopesummit.org/events)

### DOMINGO, 3 DE MAYO DE 2026



#### Clases de Pesca con Mosca Breckenridge / 9-10:30 am

Una oportunidad única para aprender el arte de la pesca con mosca. Experimenta la conexión tranquilizadora que la pesca con mosca fomenta la conexión con el río y el mundo natural.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años.

Evento facilitado en inglés.

### JUEVES, 7 DE MAYO DE 2026



#### Capacitación Comunitaria de Manejo del Estrés y Resiliencia (SMART) Frisco / 6-8 pm

En honor del mes de Conciencia sobre la Salud Mental, Building Hope presenta una capacitación SMART comunitaria gratuita. SMART integra neurociencia, psicología positiva, atención plena y construcción de resiliencia.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años. Se proporciona cena y cuidado de niños.

Evento facilitado en español.

### LUNES, 11 DE MAYO DE 2026



#### Cerámica en Rueda para Familias Breckenridge / 5:30-7 pm

Únete a nosotros para una experiencia práctica de cerámica, diseñada específicamente para que adultos y niños creen juntos. En este taller, cada familia trabajará junta en una rueda de alfarería, moldeando arcilla en piezas funcionales y únicas.

No se proporciona cuidado de niños ni supervisión de menores. Este evento es solo para residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés.

### MARTES, 12 DE MAYO DE 2026



#### Sanación con Sonido con EJ Frisco / 6-7 pm

Interrumpe tu semana con algo de relajación bien merecida. Únete a nosotros y permite que las ondas sonoras te envuelvan en esta experiencia relajante de Baño de Sonido dirigida por EJ.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años.

Evento facilitado en inglés.

### MIÉRCOLES, 13 DE MAYO DE 2026



#### Yoga Bilingüe con Yess Frisco / 6-7:30 pm

Únete a nosotros para una sesión de yoga que fortalecerá tu corazón y cuerpo, purificará tu cuerpo de impurezas y regulará tu metabolismo y sistema inmunológico.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años.

Evento facilitado en inglés y español.

### JUEVES, 14 DE MAYO DE 2026



#### Entrenamiento con Peso Corporal para Familias Frisco / 5-6:30 pm

¡Este entrenamiento involucrará a toda la familia sin necesidad de equipo! Usando solo el peso corporal, completaremos un entrenamiento de cuerpo completo, construyendo confianza y seguridad en nosotros mismos y los unos en los otros.

No se proporciona cuidado de niños ni supervisión de menores. Este evento es solo para residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés.

### SÁBADO, 16 DE MAYO DE 2026



#### Taller de Veleta "Hacer un Pez" Silverthorne / 10 am - 12 pm

Inspirados por la tradición japonesa de Koinobori (serpentina de carpa), traemos un toque local a High Country. En este taller familiar amigable para todas las edades, ¡crearemos veletas en forma de trucha para celebrar el verano que se aproxima!

No se proporciona cuidado de niños ni supervisión de menores. Este evento es solo para residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés y español.

### SÁBADO, 16 DE MAYO DE 2026



#### Tiro al Arco y Frisbee Golf con ECHO Adventures Dillon / 1-2:30 pm

¡Únete a nosotros para una paseo activo y divertido para adolescentes en Dillon! ECHO Adventures te ayudará a practicar tu técnica, con tiempo tanto en el campo de tiro al arco como en el campo de frisbee golf. Los participantes podrán moverse entre el campo de tiro al arco y el campo, y elegir probar ambas actividades o enfocarse en su favorita.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Edades 11-18 años.

Evento facilitado en inglés.

### DOMINGO, 17 DE MAYO DE 2026



#### Una Visita al Summit Valley Horse Center Silverthorne / 10 am - 12 pm

¡Únete a nosotros para una mañana en el Summit Valley Horse Center y aprende sobre la conexión entre humanos y caballos! Esta clase está diseñada para introducir a los participantes a la seguridad y manejo básico de caballos y brinda experiencia práctica.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Edades 11-18 años.

Evento facilitado en inglés.

### DOMINGO, 17 DE MAYO DE 2026



#### Lección de Pickleball Breckenridge / 2-3 pm

¿Te has preguntado por qué a todos les encanta jugar Pickleball? ¡Aprende las reglas y técnicas que hacen que este deporte sea tan divertido!

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Edades 11-18 años.

Evento facilitado en inglés.

### LUNES, 18 DE MAYO DE 2026



#### Escritura de Diario para el Duelo y la Pérdida Frisco / 7:30 pm-8:30 pm

El duelo puede hacerte sentir aislado, pero no tienes que atravesarlo solo. Este encuentro suave y de apoyo te invita a explorar tu experiencia de pérdida a través de meditación guiada, escritura de diario y apoyo comunitario.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años.

Evento facilitado en inglés.

### MARTES, 19 DE MAYO DE 2026



#### PFX: Una Experiencia de Psicología-Fitness impulsada por PSYFI Silverthorne / 6:30-7:30 pm

Una clase de fitness grupal revolucionaria que combina entrenamiento de psicología y neurociencia con un entrenamiento HIIT, trabajo de respiración y meditación.

Este evento es solo para residentes del Condado de Summit. Adultos mayores de 18 años.

Evento facilitado en inglés.