

## **2024 Youth Unity Rising Summit Workshops:**

### **1 (11:40 am) Healing with Herbs - Adalie & Cindy (@cindydoedee)**

Join Adalie and Cindy for an interactive workshop exploring the healing power of herbs and the importance of foraging. Learn the art of tea making with foraged herbs found commonly in Colorado, alongside a brief history of foraging in the U.S. Discover how foraging can be an act of resistance and collaborate to brainstorm ways it supports personal and collective healing. Finally, explore different uses of plants for wellness, from tea and food to textiles and medicine.

### **2 (11:40 am) Seed Saving - Spirit of the Sun**

Learn from 13th and 14th generation seed keepers, Chenoa Francis and Shaina Gonzales, about the value of seed saving and building a reciprocal relationship with each other and the Earth.

### **3 (11:40 am) Pour into our Youth - The Lounge**

The Lounge strives to provide Academic and Life Excellence through intentional Mentorship. This workshop aims to help our youth understand their power by identifying their strengths and giving them real time solutions to being the change they want to see!

### **4 (11:40 am) Content for a Cause - Vince Chandler**

Vince Chandler will discuss the importance of generating platform-specific content to generate real world calls to action. Join this interactive workshop to learn more about how content creation can be used as a tool for activism.

### **5 (11:40 am) Vaping, Health, Racial Justice, & the DRC - Zoe & Zivi**

Join this interactive, student-led workshop and open discussion to learn about the intersections between vaping, health inequities, mental health, and systemic racism.

### **6 (1:50 pm) Regulation Toolbox - Kia Ruiz**

Kia Ruiz will discuss tools you can use for your nervous system, exploring techniques, and add to your resiliency in your advocacy/activism as well as your life balance with this work.

### **7 (1:50 pm) Environmental Optimism: Finding Hope and Healing through Arts and Music - Morgan & Zoe**

This workshop will explore the transformative power of arts and music in fostering climate optimism and activism. Through the lens of intersectional environmentalism, participants will discover how artistic expression can amplify voices, bridge communities, and inspire collective action to create connection, resilience, and healing. Together, we'll share stories and finish with an open jam to make music that celebrates climate joy.

### **8 (1:50 pm) Rethinking Conflict & Mental Health - Sander & Kingston**

The Conflict Center, along with youth leader, Kingston, will discuss the intersection between healthy conflict and mental health. This will include learning about sympathy vs. empathy, active listening, conflict styles, and cool-down techniques.

### **9 (1:50 pm) Roots of Freedom: Understanding Black and Indigenous Anarchy - Adalie Rivas**

This workshop will introduce youth to the concepts of Black and Indigenous anarchism to understand how these philosophies address systems of oppression, inspire community-based action, and promote liberation. We'll connect historical struggles with current issues, encouraging youth to think critically about resistance and their role in creating a more balanced world.

### **10 (1:50 pm) Stories that Salve - Franklin Cruz**

Stories are homo sapiens tools that help shape unspoken futures. Join Franklin Cruz for a presentation on how spoken word, dance, and art help name unspoken trails so we can see a path. Through a demonstration and invitation of stories, we will engage a homo sapiens quality that grounds and creates space for creating futures.

---

## **Talleres de la Cumbre Youth Unity Rising 2024:**

### **1 (11:40 am) Curación con hierbas - Adalie y Cindy (@cindydoedee)**

Únase a Adalie y Cindy en un taller interactivo que explora el poder curativo de las hierbas y la importancia de buscar comida. Aprenda el arte de preparar té con hierbas recolectadas que se encuentran comúnmente en Colorado, junto con una breve historia de la búsqueda de comida en los EE. UU. Descubra cómo la búsqueda de comida puede ser un acto de resistencia y colabore para generar ideas sobre formas en que apoya la curación personal y colectiva. Finalmente, explore diferentes usos de las plantas para el bienestar, desde té y alimentos hasta textiles y medicinas.

### **2 (11:40 am) Ahorro de Semillas - Spirit of the Sun**

Aprenda de los guardianes de semillas de las generaciones 13 y 14, Chenoa Francis y Shaina Gonzales, sobre el valor de guardar semillas y construir una relación recíproca entre sí y con la Tierra.

### **3 (11:40 am) Vierta en nuestra juventud - The Lounge**

The Lounge se esfuerza por brindar excelencia académica y de vida a través de tutoría intencional. ¡Este taller tiene como objetivo ayudar a nuestros jóvenes a comprender su poder identificando sus fortalezas y brindándoles soluciones en tiempo real para ser el cambio que quieren ver!

### **4 (11:40 am) Contenido por una causa - Vince Chandler**

Vince Chandler discutirá la importancia de generar contenido específico de la plataforma para generar llamadas a la acción en el mundo real. Únase a este taller interactivo para aprender más sobre cómo la creación de contenido se puede utilizar como herramienta para el activismo.

### **5 (11:40 am) Vapeo, salud, justicia racial y la República Democrática del Congo - Zoe y Zivi**

Únase a este taller interactivo dirigido por estudiantes y debate abierto para aprender sobre las intersecciones entre el vapeo, las desigualdades en salud, la salud mental y el racismo sistémico.

### **6 (1:50 pm) Caja de herramientas de regulación - Kia Ruiz**

Kia Ruiz hablará sobre herramientas que puede usar para su sistema nervioso, explorará técnicas y aumentará su resiliencia en su defensa/activismo, así como su equilibrio de vida con este trabajo.

### **7 (1:50 pm) Optimismo ambiental: encontrar esperanza y sanación a través de las artes y la música - Morgan y Zoe**

Este taller explorará el poder transformador de las artes y la música para fomentar el optimismo y el activismo climáticos. A través de la lente del ambientalismo interseccional, los participantes descubrirán cómo la expresión artística puede amplificar las voces, unir comunidades e inspirar la acción colectiva para crear conexión, resiliencia y sanación. Juntos, compartiremos historias y terminaremos con una improvisación abierta para hacer música que celebre la alegría climática.

### **8 (1:50 pm) Replanteando el conflicto y la salud mental - Sander y Kingston**

El Centro de Conflictos y Kingston hablarán sobre la intersección entre el conflicto saludable y la salud mental. Esto incluirá aprender sobre la simpatía frente a la empatía, la escucha activa, los estilos de conflicto y las técnicas de calma.

### **9 (1:50 pm) Raíces de la libertad: Entendiendo la anarquía negra e indígena - Adalie Rivas**

Este taller presentará a los jóvenes los conceptos del anarquismo negro e indígena para comprender cómo estas filosofías abordan los sistemas de opresión, inspiran la acción comunitaria y promueven la liberación. Conectaremos las luchas históricas con los problemas actuales, alentando a los jóvenes a pensar críticamente sobre la resistencia y su papel en la creación de un mundo más equilibrado.

### **10 (1:50 pm) Historias que salvan - Franklin Cruz**

Las historias son herramientas del homo sapiens que ayudan a dar forma a futuros no hablados. Únase a Franklin Cruz para una presentación sobre cómo la palabra hablada, la danza y el arte ayudan a nombrar senderos no hablados para que podamos ver un camino. A través de una demostración e invitación a las historias, abordaremos una cualidad del homo sapiens que fundamenta y crea espacio para crear futuros.