

Family Leadership Training Institute

Jefferson County 2024-2025



COLORADO STATE UNIVERSITY
ENGAGEMENT AND EXTENSION



Family
Leadership
Training
Institute
of Jefferson County



El Instituto de
Entrenamiento
de Liderazgo
Familiar
de Condado de Jefferson

CONTENTS

CONTENIDOS

- 3 *About Us | Sobre Nosotros*
- 4 *Our Team | Nuestro Equipo*
- 5 *Partners | Socios*
- 6 *Guest Speakers | Los Oradores Invitados*
- 8 *Class of 2025 | Clase de 2025*
- 9 *Our Graduates | Nuestros Graduados*
- 10 *Lizeth Cano*
- 11 *Nataly Cano*
- 12 *Natalie Espinoza*
- 13 *Carmen Gabriela Heinrichs Barraza*
- 14 *Christina Martinez*
- 15 *Eva Martinez*
- 16 *Lupita Martinez*
- 17 *Cindy Olivero Graterol*
- 18 *Jackeline Ruiz*
- 19 *Jaqueline Zarate*
- 20 *Join Us! | ¡Únete a nosotros!*

"I want to say thank you for allowing me to be part of this program. It's very eye opening."

"Quiero darles las gracias por permitirme ser parte de este programa. Es muy revelador."



ABOUT US

SOBRE NOSOTROS

The Parent Leadership Training Institute (PLTI), referenced in Colorado as the Family Leadership Training Institute (FLTI), is a family civics initiative created by the Connecticut Commission on Children, now known as the Commission on Women, Children, and Seniors, Equity and Opportunity (CWCSEO). The Family Leadership Training Institute of Colorado (FLTI) operates under CSU's Office of Engagement and Extension (OEE). Colorado State University is an equal opportunity provider. <https://col.st/1l0t3>

El Instituto de Entrenamiento de Liderazgo para Padres (PLTI), al que se hace referencia en Colorado como el Instituto de Entrenamiento de Liderazgo Familiar (FLTI), es una iniciativa cívica familiar creada por la Comisión de Niños de Connecticut, ahora conocida como la Comisión de Mujeres, Niños y Adultos Mayores, Equidad y Oportunidades (CWCSEO). El Instituto de Entrenamiento de Liderazgo Familiar de Colorado (FLTI) opera bajo la Oficina de Participación y Extensión (OEE) de CSU. Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. <https://col.st/1l0t3>

VISION + MISSION

VISIÓN Y MISIÓN

FLTI of Colorado's vision is for all Colorado communities to be thriving, inclusive spaces, where the voices of all community members are heard, respected, and valued during public decision-making processes.

La visión de FLTI of Colorado es que todas las comunidades de Colorado sean espacios prósperos e inclusivos, donde las voces de todos los miembros de la comunidad sean escuchadas, respetadas y valoradas durante los procesos públicos de toma de decisiones.

Our Mission | Nuestra Misión

- 1** Promoting Leadership Development
Promover el Desarrollo del Liderazgo
- 2** Increasing Civic Capacity
Aumento de la Capacidad Cívica
- 3** Advancing Equity in All Policies
Promover la Equidad en Todas las Políticas



OUR TEAM

NUESTRO EQUIPO



Maria

Martinez

Director, Jefferson
County FLTI
Edgewater Collective



Marcelino

Casias

FLTI Facilitator Phase I
Community Engagement
Specialist, Denver
County Extension



Hilda

Quintanilla-Gehrke

FLTI Facilitator Phase II
Coach, Life Transformations
by Hilda

Thanks to the site team for their tremendous time commitments to receive updated training on the new curriculum, plan, and deliver each class session!

¡Gracias al equipo del sitio por sus tremendos compromisos de tiempo para recibir capacitación actualizada sobre el nuevo plan de estudios, planificar y entregar cada sesión de clase!

Interpretation

La Interpretación

**Rocky Mountain Language
Coop**

Child Care

Cuidado de los Niños

Casitas Pin Pon Coop

PARTNERS

SOCIOS



Offering the Family Leadership Training Institute (FLTI) in a community truly takes a village! There are so many contributors to the effort and we wish to show our appreciation for everyone who invested in our community's future with their support. FLTI of Jefferson County's class of 2025 was made possible through the partnerships between Jefferson County Extension, Jefferson County, and the Edgewater Collective.

¡Ofrecer el Instituto de Entrenamiento de Liderazgo Familiar (FLTI) en una comunidad realmente toma un pueblo! Hay tantos contribuyentes al esfuerzo y deseamos mostrar nuestro agradecimiento por todos los que invirtieron en el futuro de nuestra comunidad con su apoyo. La FLTI de la clase 2025 del Condado de Jefferson fue posible gracias a las asociaciones entre la Extensión del Condado de Jefferson, el Condado de Jefferson y el Colectivo Edgewater.



"I thank God for the opportunity to get to know this country and for having put people on my path who have enriched my life in a positive way."

"Doy gracias a Dios por la oportunidad de conocer este país y por haber puesto en mi camino a personas que han enriquecido mi vida de manera positiva."

GUEST SPEAKERS

LOS ORADORES INVITADOS

FLTI centers community connectedness as one of our core values. This means we not only grow close as a cohort, but each cohort invites guest speakers in to cover certain areas of expertise, provide inspiration, and form meaningful connections with participants.

FLTI centra la conectividad de la comunidad como uno de nuestros valores fundamentales. Esto significa que no sólo nos acercamos como cohorte, sino que cada cohorte invita a los oradores invitados a cubrir ciertas áreas de experiencia, proporcionar inspiración y establecer conexiones significativas con los participantes.

Session 7 | Sesión 7

Mercedes Valdez

Councilwoman, City of Edgewater

Session 9 | Sesión 9

Paulina Erices

Owner, Cuenta Conmigo Cooperative

Yamilet Arango

Owner, Latinos Communications Bridge

Graduation | La Graduación

Solangel Ramos (FLTI '21)

Project Director, Alma Project by Lifespan Local

Joel Newton

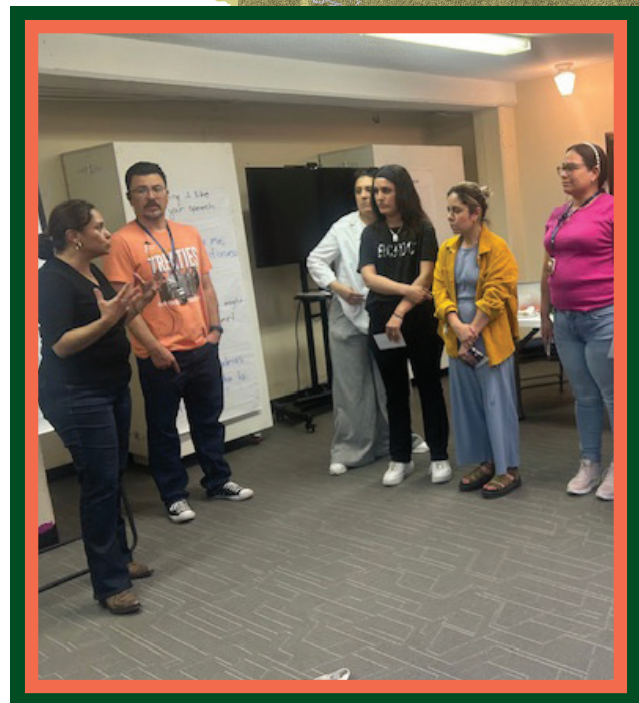
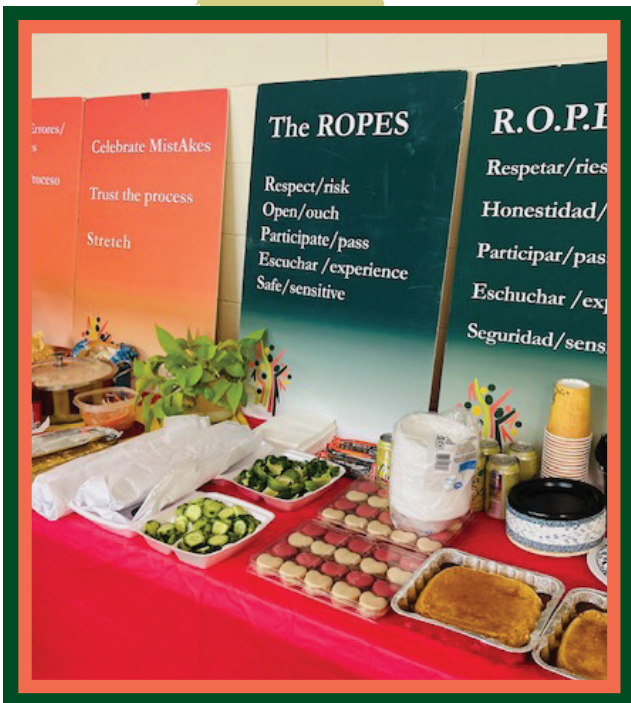
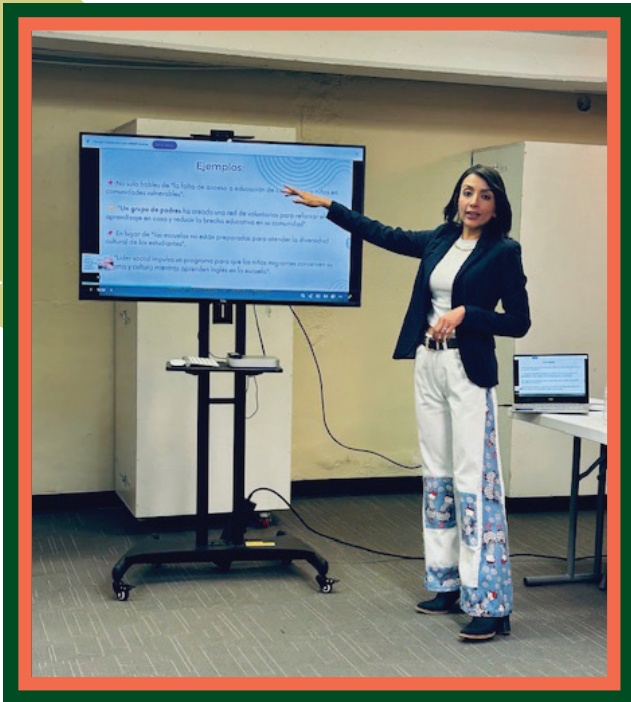
Executive Director, Edgewater Collective

MEALS | COMIDAS

- SPONSORED BY EDGEWATER COLLECTIVE
PATROCINADO POR EL COLECTIVO EDGEWATER

"Hearing everyone in this training is a gift to the world, thank you!"

"Escuchar a todos en esta capacitación es un regalo para el mundo, ¡gracias!"



CLASS OF

CLASE DE

2025



The 2025 class had 10 graduates and was the 7th cohort from Jefferson County since 2018. The cumulative number of FLTI graduates in Jefferson County now totals 131.

La clase 2025 tuvo 10 graduados y fue la séptimo generación en graduarse del Condado de Jefferson desde el 2018. El número acumulado de graduados de FLTI en el Condado de Jefferson ahora asciende a 131.



"I feel deeply grateful for each and every one of my colleagues; In every activity we share, I find meaningful connections and valuable teachings."

"Me siento profundamente agradecida por todas y cada una de mis compañeras; en cada actividad que compartimos, encuentro conexiones significativas y valiosas enseñanzas."

OUR GRADUATES

NUESTRO GRADUADOS

In addition to attending over 20 intensive training sessions, all FLTI graduates implement and design a personal civic project that addresses any community issue of their choosing. The civic projects designed by our class of 2025 graduates addressed multiple local concerns. The following pages feature our graduates and their projects.

Además de asistir a más de 20 sesiones de capacitación intensiva, todos los graduados de FLTI implementan y diseñan un proyecto cívico personal que aborda cualquier problema comunitario de su elección. Los proyectos cívicos diseñados por nuestros graduados de la clase de 2025 abordaron múltiples preocupaciones locales. Las siguientes páginas presentan a nuestros graduados y sus proyectos.

The quotes shared in this book were collected from the class as evaluation feedback. Though anonymously shared here, we are grateful for the words of reflection, inspiration, and growth shared by participants and the stories they will continue to share about this class.

Las citas compartidas en este libro fueron recogidas de la clase como retroalimentación de evaluación. Aunque compartidos de forma anónima aquí, agradecemos las palabras de reflexión, inspiración y crecimiento compartidas por los participantes y las historias que continuarán compartiendo sobre esta clase.



"I love hearing other people's perspectives and points of view, they have contributed a lot to my personal growth."

"Me encanta escuchar las perspectivas y puntos de vista de otras personas, han contribuido mucho a mi crecimiento personal."

GRADUATES

GRADUADOS

Lizeth
Cano



Civic Project | Proyecto Cívico

Access to Health **Acceso a la Salud**

This project addresses the growing inequality in access to health care for low- to middle-income individuals who lack government insurance or cannot afford high medical costs. Inspired by personal experience, the initiative seeks to promote equitable access to both physical and mental health services for all members of the community. The goal is to ensure that everyone can receive quality care without the fear of financial hardship, advocating for health as a basic human right and working toward a healthier, more inclusive community.

Este proyecto aborda la creciente desigualdad en el acceso a la atención médica para personas de bajos y medianos ingresos que no cuentan con seguro gubernamental o no pueden costear los altos costos médicos. Inspirada en una experiencia personal, la iniciativa busca promover el acceso equitativo a servicios de salud física y mental para todos los miembros de la comunidad. El objetivo es garantizar que todas las personas puedan recibir atención de calidad sin temor a enfrentar dificultades económicas, abogando por la salud como un derecho humano básico y trabajando hacia una comunidad más saludable e inclusiva.



Nataly
Cano

.....

Civic Project | Proyecto Cívico

G.A.I.L's D.I.Y. Journal Workshop Taller de Cuadernos

This hands-on therapeutic program, dedicated to the late Gail Lindley, honors her legacy as a mentor, business owner, and community leader. Gail, the former owner of The Denver Bookbinding Company, taught the craft of bookmaking, passing it down through her family to continue supporting the Sunnyside community. The program introduces students in grades 3-12 to the craft of bookmaking, teaching them how to create hardcover journals with professional materials. Over 30 weeks, students will use prompts and creative lessons to explore self-expression, mental health, and goal-setting. The program encourages self-regulation, self-care, and the use of real-life math skills, while fostering creativity and longevity in students' personal projects. The skills learned can be passed on, allowing students to share the craft with others using materials accessible in their homes or local libraries.

Este programa terapéutico práctico, dedicado a la memoria de Gail Lindley, honra su legado como mentora, empresaria y líder comunitaria. Gail, expropietaria de The Denver Bookbinding Company, enseñó el arte de la encuadernación, transmitiéndolo a su familia para continuar apoyando a la comunidad de Sunnyside. El programa introduce a estudiantes de 3 a 12 grado en el arte de la encuadernación, enseñándoles a crear diarios de tapa dura con materiales profesionales. A lo largo de 30 semanas, los estudiantes utilizarán ejercicios guiados y lecciones creativas para explorar la autoexpresión, la salud mental y el establecimiento de metas. El programa fomenta la autorregulación, el autocuidado y el uso de habilidades matemáticas aplicadas, al mismo tiempo que promueve la creatividad y la continuidad en los proyectos personales de los estudiantes. Las habilidades aprendidas pueden ser compartidas, permitiendo que los estudiantes enseñen este arte a otras personas usando materiales accesibles en sus hogares o bibliotecas locales.

Natalie Espinoza



Civic Project | Proyecto Cívico

Kitchen Herbalism for Community Wellness **Herboristería de Cocina para el Bienestar de la Comunidad**

This project empowers the community through kitchen herbalism, blending nutrition education with hands-on experiences in herbal preparation, gardening, and cultural wisdom. Rooted in the belief that herbs are powerful tools for natural wellness, the program promotes emotional and physical health using accessible, home-based remedies.

Este proyecto empodera a la comunidad a través de la herbolaria en la cocina, combinando la educación nutricional con experiencias prácticas en la preparación de hierbas, la jardinería y la sabiduría cultural. Basado en la creencia de que las hierbas son herramientas poderosas para el bienestar natural, el programa promueve la salud emocional y física utilizando remedios accesibles y caseros.

“Without a doubt, I always leave happy, but today seeing the councilwoman representing women and sharing her experience motivated and inspired me even more to continue on this path.”

“Sin duda, siempre me voy contenta, pero hoy ver a la concejal representando a las mujeres y compartiendo su experiencia me motivó e inspiró aún más a continuar en este camino.”



*Carmen
Gabriela*
Heinrichs Barraza

Civic Project | Proyecto Cívico

**Mothers Rising
Madres en Ascenso**

MAYPA is a safe and inclusive space where parents can work while their children are cared for nearby. It was born from the need many migrant families face—wanting to raise their children without having to give up their professional goals or income. This project aims to reduce the financial burden of childcare and prevent parents from missing key years of their children's development, offering an alternative that balances work, parenting, and community with dignity and mutual support.

MAYPA es un espacio seguro e inclusivo donde padres pueden trabajar mientras sus hijos reciben cuidado cercano. Nace de la necesidad de muchas familias migrantes que desean criar a sus hijos sin renunciar a sus metas profesionales o ingresos. Este proyecto busca reducir la carga económica del cuidado infantil y evitar que los padres se pierdan años clave en el desarrollo de sus hijos, ofreciendo una alternativa que equilibra trabajo, crianza y comunidad con dignidad y apoyo mutuo.

Christina

Martinez



Civic Project | Proyecto Cívico

Family Mental Health for Latino Communities

Salud Mental Familiar para las Comunidades Latinas

This project focuses on improving family mental health by addressing emotional well-being, stress management, and positive parenting within Latino families, including adults and teenagers. It aims to meet the urgent need for accessible, Spanish-language mental health services in Jefferson County, recognizing that language is essential for building trust and emotional connection with therapists. The initiative plans to offer initial therapy sessions in person to establish strong relationships, with virtual options available in emergencies. The goal is to serve 30 individuals in the first year and provide at least 3 free sessions per person in community-based settings. Additionally, the project includes forming a support network with local leaders and allies, and using pre- and post-session surveys to evaluate emotional impact and participant satisfaction.

Este proyecto se enfoca en mejorar la salud mental familiar abordando el bienestar emocional, el manejo del estrés y la crianza positiva dentro de las familias latinas, incluyendo a adultos y adolescentes. Su objetivo es responder a la necesidad urgente de servicios de salud mental accesibles en español en el Condado de Jefferson, reconociendo que el idioma es esencial para construir confianza y conexión emocional con los terapeutas. La iniciativa planea ofrecer sesiones de terapia iniciales de manera presencial para establecer relaciones sólidas, con opciones virtuales disponibles en caso de emergencia. La meta es atender a 30 personas durante el primer año y proporcionar al menos 3 sesiones gratuitas por persona en espacios comunitarios. Además, el proyecto incluye la formación de una red de apoyo con líderes y aliados locales, y el uso de encuestas antes y después de las sesiones para evaluar el impacto emocional y la satisfacción de los participantes.



Eva
Martinez

.....

Civic Project | Proyecto Cívico

Sports and Recreation After-School Program

Programa Extracurricular de Deportes y Recreación

This community project aims to empower children through safe after-school activities such as soccer, basketball, and dance, held three days a week at a local school. It provides a supervised environment that helps prevent risks like bullying and substance use. The program promotes self-esteem, confidence, and social skills, offering meaningful growth opportunities outside the classroom. It also encourages community involvement by seeking institutional support for its implementation and sustainability, contributing to the overall well-being of children in the community.

Este proyecto comunitario busca empoderar a niños mediante actividades extracurriculares seguras como fútbol, baloncesto y baile, tres días a la semana en una escuela local. Ofrece un entorno supervisado que previene riesgos como el acoso y el consumo de sustancias. Promueve la autoestima, la confianza y habilidades sociales, brindando oportunidades de crecimiento fuera del aula. Además, fomenta la participación comunitaria al buscar apoyo institucional para su implementación y sostenibilidad, contribuyendo al bienestar integral de los niños en su comunidad.

Lupita Martinez



Civic Project | Proyecto Cívico

Safe Walk to School Caminata Segura a la Escuela

The Safe Walk to School project is designed to support children walking to school in groups, guided by adult volunteers along safe, pre-planned routes with designated stops. The primary goal is to promote active transportation, increase student safety, and improve school attendance by reducing transportation-related absences. Purpose: To establish a consistent, accessible, and sustainable walking program that ensures children can safely get to school every day.

El proyecto "Caminata Segura a la Escuela" está diseñado para apoyar a los niños que caminan a la escuela en grupo, guiados por voluntarios adultos a lo largo de rutas seguras y planificadas con paradas designadas. El objetivo principal es promover el transporte activo, aumentar la seguridad de los estudiantes y mejorar la asistencia escolar al reducir las ausencias relacionadas con el transporte.

"I felt very identified with this issue and seeing that I am not the only one who has concerns in guiding our families to make better decisions. The information presented was very interesting."

"Me sentí muy identificada con este tema y al ver que no soy la única que tiene preocupaciones al momento de guiar a nuestras familias para tomar mejores decisiones. La información presentada estuvo muy interesante."



Cindy
Olivero Graterol

.....

Civic Project | Proyecto Cívico

Roots of Change
Raíces del Cambio

This project aims to create a vibrant community garden that provides fresh, local produce and serves as a hands-on learning space for 3rd–5th grade students. Through interactive workshops, students will learn composting, seed identification, and climate-appropriate gardening. The garden will unite families, volunteers, and community leaders while teaching practical skills and values like teamwork, responsibility, and environmental care. By engaging in the full plant cycle, students will gain a deeper appreciation for nature, healthy eating, and food justice.

Este proyecto tiene como objetivo crear un huerto comunitario vibrante que proporcione productos frescos y locales, y que sirva como un espacio de aprendizaje práctico para estudiantes de 3 a 5 grado. A través de talleres interactivos, los estudiantes aprenderán sobre composta, identificación de semillas y cultivos adecuados para el clima. El huerto unirá a familias, voluntarios y líderes comunitarios mientras enseña habilidades prácticas y valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad y el cuidado del medio ambiente. Al participar en todo el ciclo de vida de las plantas, los estudiantes desarrollarán una mayor apreciación por la naturaleza, la alimentación saludable y la justicia alimentaria.

Jackeline Ruiz



Civic Project | Proyecto Cívico

Community Learning Hub Centro de Aprendizaje de la Comunidad

Community Learning Hub LLC drives initiatives focused on well-being, mental health, integration, and leadership. We connect entrepreneurs, leaders, and organizations to support the integration of migrants, minorities, and first-generation individuals. We offer culturally adapted programs and strategic partnerships that promote growth, entrepreneurship, and sustainable social transformation, enabling these communities to live with purpose, well-being, and confidence in their future.

Community Learning Hub LLC impulsa iniciativas enfocadas en bienestar, salud mental, integración y liderazgo. Conectamos a emprendedores, líderes y organizaciones para apoyar a migrantes, minorías y personas de primera generación en su integración. Ofrecemos programas culturalmente adaptados y alianzas estratégicas que promueven el crecimiento, el emprendimiento y una transformación social sostenible, permitiendo que estas comunidades vivan con sentido, bienestar y confianza en su futuro.



Jaqueline
Zarate

.....

Civic Project | Proyecto Cívico

Funds for Medical Care **Fondos para Atención Médica**

This project seeks to create an awareness campaign to help cover specialized medical care expenses or expenses that are not covered by community clinics.

Este proyecto trata de crear una campaña de concientización para ayudar a cubrir los gastos de cuidado médico especializado o gastos que no son cubiertos por las clínicas comunitarias.

“As members of our community, we play a fundamental role. Knowing the decision-making processes has inspired me to continue learning, actively participate and share this information with those who do not yet understand how systems work.”

“Como miembros de nuestra comunidad, desempeñamos un rol fundamental. Conocer los procesos de toma de decisiones me ha inspirado a seguir aprendiendo, participar activamente y compartir esta información con quienes aún no comprenden cómo funcionan los sistemas.”

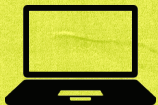
*"If we want to see change in our community,
we must be committed and have clear goals."*

*"Si queremos ver cambios en nuestra comunidad, debemos
estar comprometidos y tener objetivos claros."*

Join Us!
¡Únete a Nosotros!



720.739.1298



fltiofcolorado.colostate.edu



[maria@
edgewatercollective.org](mailto:maria@edgewatercollective.org)



Apply Today! ¡Aplicar hoy!
<https://bit.ly/ApplyNowFLTI>

Gain the tools , social connections, and
experience to elevate your voice and
create positive change in Jefferson County!

Learn more about FLTI in Jefferson County!
Contact Maria Martinez for more details and
information.

Obtenga las herramientas, las conexiones
sociales y la experiencia para elevar su voz
y crear un cambio positivo en Jefferson
County.

¡Aprenda más sobre FLTI en Jefferson
County! Póngase en contacto con Maria
Martinez para más detalles e información.