



Community Consolidated School District 46

Presenta...

Cómo desarrollar un botiquín de recuperación de estrés y resistencia

1ro de diciembre, 2020 - 6:30-7:30PM

Webinar a través de Zoom

El estrés es una reacción normal a la incertidumbre y al peligro real o percibido. El hecho de que sea normal no significa que no haya herramientas prácticas que los niños y los adultos puedan usar para encontrar la calma en la tormenta. Este taller se centra en estrategias prácticas de recuperación contra el estrés y estrategias para aprender a adaptarse. Aún sabiendo que no existe una sola y única solución para desarrollar estrategias de adaptación para todos por igual, examinaremos una variedad de formas de manejar el estrés y crear un pequeño pero poderoso botiquín de herramientas de recuperación contra el estrés para toda la familia.

Este es un programa GRATUITO, disponible para toda la comunidad.

No requiere inscripción. Presione este enlace para ingresar a webinar:

<https://us02web.zoom.us/j/88269506040?pwd=Z1ZrR0s0V1pPZjA1RGprakd0MW5iZz09>

Passcode: **Spark**



Información sobre Erin Walsh: Erin es madre, oradora, educadora y escritora. Ha trabajado con comunidades de todo el país que desean comprender mejor el desarrollo de niños y adolescentes y eliminar información conflictiva sobre los niños y la tecnología. Erin ha tenido el gusto de llevar ciencia y consejos a familias y educadores junto a su padre, el Dr. David Walsh, durante casi 20 años. Comenzaron juntos en el National Institute on Media and the Family y, más recientemente, fundaron Mind Positive Parenting antes de crear Spark & Stitch Institute™ en 2019. Además de escribir artículos para varias otras organizaciones, incluidas Bolster Collaborative y Psychology Today, es coautora de la edición del décimo aniversario del bestseller nacional *¿Por qué actúan de esa manera?* Una guía de supervivencia sobre el cerebro adolescente para usted y su adolescente.

Antes de crear Spark & Stitch Institute en 2019, Erin enseñó a estudiantes de pregrado durante 9 años con el Consorcio de Educación Superior para Asuntos Urbanos. Creó y co-enseñó un programa de 8 créditos llamado Making Media, Making Change. Ha sido consultora de escuelas, distritos escolares, grupos de padres y otras organizaciones que sirven a los jóvenes en toda América del Norte sobre temas relacionados con los medios digitales, los niños y la juventud.