

CAC Parent Education Event: Adolescent Wellness with Dr. Moira Kessler



Wed. 11/13 & 11/20 Springer Elementary

6:30 - 8 pm

Springer Elementary Multipurpose Room
1120 Rose Avenue, Mountain View

Join us in this two-class series on ways to support your child's mental and physical wellness at home. Learn how to improve communication with your child, to recognize warning signs of distress, and to help your teens cope with stress and prevent reaching levels of distress. Class will include issues relevant to all children of all ages, however the techniques are specifically targeted to 5th grade and up.

Dr. Moira Kessler is a Child and Adolescent Psychiatrist. She is on faculty at Stanford University and also in private practice. Dr. Kessler specializes in school mental health and suicide prevention and provides consultation to the school psychologists at the nine schools in LASD.

Session 1 on 11/13: Learn tools on how to communicate effectively with your child, how to validate yourself and your child, and how to increase desirable behaviors and decrease undesirable behaviors

Session 2 on 11/20: Learn about typical and atypical adolescent development, the signs and symptoms of depression and anxiety in teens, and about risks factors for and protective factors against suicide

**Evento Educativo para padres del
CAC:**



Bienestar adolescentes con la Dra. Moira Kessler

**Miér. 13/11 y 20/11
Escuela Primaria Springer**

6:30 - 8 pm

**Salón de usos múltiples de la Escuela Primaria
Springer**

1120 Rose Avenue, Mountain View

Únase a nosotros en esta serie de dos clases sobre formas de apoyar el bienestar mental y físico de su hijo en casa. Aprenda a mejorar la comunicación con su hijo, a reconocer las señales de advertencia de angustia y a ayudar a sus adolescentes a sobrellevar el estrés y evitar alcanzar niveles de angustia. La clase incluirá temas relevantes para todos los niños de todas las edades, sin embargo, las técnicas están específicamente dirigidas a 5° grado en adelante.

La Dra. Moira Kessler es psiquiatra de niños y adolescentes. Forma parte de la Universidad de Stanford y también trabaja en la práctica privada. La Dra. Kessler se especializa en la salud mental escolar y la prevención del suicidio y brinda consultas a los psicólogos escolares de las nueve escuelas de Distrito Escolar Los Altos (LASD).

Sesión 1 el 13/11: Aprenda herramientas sobre cómo comunicarse efectivamente con su hijo, cómo validarse a sí mismo y a su hijo, y cómo aumentar los comportamientos deseables y disminuir los comportamientos indeseables.

Sesión 2 el 20/11: Aprenda sobre el desarrollo típico y atípico adolescente, los signos y síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes, y sobre los factores de riesgo y factores protectores contra el suicidio.