



Jenny Hecht



SEMINARIO DE APRENDIZAJE PARA PADRES DE FAMILIA Y FAMILIAS DE JEFFCO GT PRESENTA A JENNY HECHT

Lunes, 18 de noviembre de 2019

6:30 a 8:00 p.m.

Edificio *Education Center* de las Escuelas de Jeffco, 5º piso, Salón
de la Junta Directiva, 1829 Denver West Dr., N° 27
Golden, CO 80401

Una marea alta levanta todos los barcos: Crear resiliencia y creatividad

El manejo del estrés y la tolerancia a la angustia son un reto para muchos de nosotros, no solo para los jóvenes. En esta presentación hablaremos sobre:

Cómo el estrés afecta a nuestros cerebros y cuerpos y la forma de comenzar a hablar en forma más abierta sobre estos retos en una manera que cree un espacio para que los jóvenes se sientan seguros de participar en esa conversación.

Estrategias efectivas para reducir la marcha de nuestro sistema nervioso y para controlar el estrés y la ansiedad mediante la interacción en lugar de la distracción.

La diferencia entre “calmarse” y “sentirse cómodo”.

El paradigma del pensamiento de “un medio para un fin”, en donde todo lo que hacemos se convierte en algo que consolida nuestro curriculum vitae o solicitudes de admisión a la universidad.

Jenny Hecht es una trabajadora social clínica autorizada que tiene un gran entusiasmo en apoyar las necesidades emocionales y sociales específicas de las personas con dotes especiales. Ella es la dueña de Karuna Healing, una clínica privada de psicoterapia que se enfoca en fortalecer las destrezas de tolerancia a la angustia de aquellos con los que trabaja a través de la práctica de la plenitud mental. Visite www.jennyhecht.com para obtener información adicional.

Cualquier cancelación se anunciará en la página web
Los padres de familia no tienen que confirmar la asistencia
No se proporcionará cuidado de niños.
Se anima a que asistan estudiantes de edad apropiada



JEFFCO PUBLIC SCHOOLS

303-982-6650
gthinform@jeffco.k12.co.us
www.jeffcopublicschools.org/gt

