

SLS Presents

APRIL MENTAL HEALTH EVENTS

At the Morgan Hill Community & Cultural Center

Screening: *Angst* MONDAY 4/7 • 6:00 PM - 7:30 PM

Enjoy a screening of "Angst": A documentary following the experience of multiple Bay Area teens as they navigate life with academic, social, and family pressures. Have the opportunity to learn directly from mental health professionals after the film in a live Q&A!

MONDAY 4/21
6:00 PM - 7:30 PM

Workshop: *From Overwhelm to Empowerment*

This workshop is designed to help participants understand anxiety, recognize their personal triggers, and take control of their well-being. From Overwhelm to Empowerment: Managing Anxiety with Practical Tools will explore the science behind anxiety, introduce proven coping strategies, and provide practical tools to reduce stress and improve emotional well-being. Participants will leave with a personalized anxiety management plan to incorporate these strategies into their daily lives.



FOR QUESTIONS, PLEASE CONTACT:

NIC MEOLA

PHONE: 408-201-6066
EMAIL: MEOLAN@MHUSD.ORG

JULIE DURAN

PHONE: 408-201-6065
EMAIL: DURANJ@MHUSD.ORG

SLS Presenta

EVENTOS DE SALUD MENTAL EN ABRIL

En el Centro Comunitario y Cultural de Morgan Hill

Proyección: Angustia

LUNES 4/7
6:00PM - 7:30PM

Disfrute de la proyección de «Angst»: Un documental que sigue la experiencia de múltiples adolescentes del Área de la Bahía mientras navegan por la vida con presiones académicas, sociales y familiares. ¡Tendrá la oportunidad de aprender directamente de los profesionales de la salud mental después de la película en un intercambio de preguntas y respuestas en vivo!

LUNES 21/04
6:00 PM - 7:30 PM

Taller: Del Agobio al fortalecimiento

Este taller está diseñado para ayudar a los participantes a comprender la ansiedad, reconocer sus disparadores personales y tomar el control de su bienestar. Del agobio a la fortaleza: Manejo de la ansiedad con "herramientas prácticas" Se explorará la ciencia detrás de la ansiedad, se introducirán estrategias de manejo probadas y se proporcionará herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Los participantes se irán con un plan personalizado de manejo de la ansiedad para incorporar estas estrategias a su vida diaria



SI TIENE PREGUNTAS, PÓNGASE EN CONTACTO CON

NIC MEOLA

TELÉFONO: 408-201-6066

CORREO ELECTRÓNICO: MEOLAN@MHUSD.ORG

JULIE DURAN

TELÉFONO: 408-201-6065

CORREO ELECTRÓNICO: DURANJ@MHUSD.ORG