

Chula Vista Elementary School District

Understanding Anxiety

In Partnership with Brain Balance®

Did you know that 1 in 3 people experience anxiety at some point in their lives? This session helps families understand anxiety and learn tools to support emotional regulation and well-being.

In this session, families will learn:

- What happens in the brain during anxiety
- How anxiety can show up as worry, fear, rigidity, or emotional dysregulation
- Practical tools to help manage anxiety effectively
- Ways to support children and adults with confidence

Light refreshments and childcare available.

Date:
Thursday, April 15, 2027

Time:
4–5 p.m.

Location:
84 East J Street, Chula Vista

For more information, contact commsoffice@cvesd.org.



Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista

Comprendiendo la ansiedad

En colaboración con Brain Balance®

¿Sabía que 1 de cada 3 personas experimenta ansiedad en algún momento de su vida? Esta sesión ayuda a las familias a comprender la ansiedad y a obtener herramientas para apoyar la regulación emocional y el bienestar.

En esta sesión, las familias aprenderán:

- Qué sucede en el cerebro durante la ansiedad
- Cómo la ansiedad puede manifestarse como preocupación, miedo, rigidez o desregulación emocional
- Herramientas prácticas para manejar la ansiedad de manera efectiva
- Formas de apoyar a niños y adultos con confianza

Se ofrecerán refrigerios ligeros y cuidado infantil.

Fecha:
Jueves, 15 de abril de 2027

Hora:
4–5 p.m.

Lugar:
84 East J Street, Chula Vista

Para más información, contactar a commsoffice@cvesd.org.