

Chula Vista Elementary School District

# Mood Decoder & The Emotions Map

## *In Partnership with* WISHWELL

Does your child have big feelings that are hard to manage? Join us for an informative workshop designed to help families understand what's behind their child's behavior and build skills to support them through overwhelming moments.

### In this session, participants will learn:

- How to identify and understand emotions
- Hands-on strategies to help kids regulate big feelings
- How to support your child in moving from overwhelmed to okay

Light refreshments and childcare available.

**Date:**
**Thursday, January 21, 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

# Decodificador del estado de ánimo y el mapa de las emociones

## *En colaboración con* WISHWELL

¿Su hijo tiene sentimientos intensos que son difíciles de manejar? Acompáñenos en este taller informativo diseñado para ayudar a las familias a comprender qué hay detrás del comportamiento de sus hijos y desarrollar habilidades para apoyarlos durante momentos abrumadores.

### En esta sesión, los participantes aprenderán:

- Cómo identificar y comprender las emociones
- Estrategias prácticas para ayudar a los niños a regular sentimientos intensos
- Cómo apoyar a su hijo para pasar de sentirse abrumado a sentirse bien

Se ofrecerán refrigerios ligeros y cuidado infantil.

**Fecha:**
**Jueves, 21 de enero de 2027**

**Hora:**
**4–5 p.m.**

**Lugar:**
**84 East J Street, Chula Vista**

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