

# Parenting Your Teen with mindsight

*Is your teen struggling with anxiety or depression?  
Do you feel confused about how to support your teen?*

**December 15**  
**6 pm-7:30 pm**  
**via Zoom**



***This class is in English***

In this workshop, local parent educator and public health expert, Lea Payne Scott M.P.H. will provide parents with practical, science-based tools that promote health and wellbeing in family life by building emotion regulation skills, increasing distress tolerance, and enhancing mindfulness.

Learn what typical challenges are during adolescence and when to seek additional support. Using mindsight as a guide, parents will leave with a roadmap of proven parenting strategies that foster social and emotional intelligence and resilience.

**Enroll Today**



<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZErffuuqqT0vE9RPoP8g-sMG7D6U6dmPO> **Fr**



County of SLO  
Public Libraries

# Criando a jóvenes adolescentes con mindsight

*¿Está sufriendo su hijo(a) de ansiedad o depresión?  
¿Se siente confundido acerca de cómo brindarle apoyo?*

**15 de diciembre**  
**6 pm-7:30 pm**  
**por Zoom**

***La clase es en ingles***



En este taller, Lea Payne Scott M.P.H. experta en salud pública y educadora de padres en nuestra comunidad, compartirá valiosas herramientas prácticas; con bases científicas, que le ayudarán a promover la salud y el bienestar en la vida familiar a través de habilidades de regulación emocional para desarrollar la tolerancia y la atención plena. Aprenda cuales son los desafíos típicos durante la adolescencia y sepa cuándo buscar ayuda.

Los padres desarrollarán un plan de estrategias de crianza para fomentar la resiliencia y la inteligencia emocional y social



**INSCRÍBETE  
AQUÍ**

[https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZErffuuqqT0vE9RPoP8g-sMG7D6U6dmPO\\_Fr](https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZErffuuqqT0vE9RPoP8g-sMG7D6U6dmPO_Fr)



County of SLO  
Public Libraries