



Chula Vista Elementary School District

# Anxiety

**Presented by:**  **Brain Balance®**

Did you know that anxiety affects 1 in 3 people and is the most common mental health challenge in young people? This crucial CVESD University workshop delves into the neurological roots of anxiety, helping you understand the underlying causes of low frustration tolerance, emotional dysregulation, rigidity, aggression, and excessive worry and fear. More importantly, you'll gain practical strategies and techniques to effectively manage anxiety in yourself and your loved ones.



**Date:**  
**Thursday, October 30**



**Time:**  
**4–5 p.m.**



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



**For more information contact**  
**[commsoffice@cvesd.org](mailto:commsoffice@cvesd.org)**



Learn more at [cvesd.org](https://cvesd.org)



84 East J Street, Chula Vista, CA 91910 • (619) 425-9600



Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista

# Ansiedad

Presentado por:  Brain Balance®

¿Sabía que la ansiedad afecta a 1 de cada 3 personas y es el desafío de salud mental más común en los jóvenes? Este taller esencial de la CVESD University profundiza en las raíces neurológicas de la ansiedad y le ayudará a comprender las causas principales de la baja tolerancia a la frustración, la desregulación emocional, la rigidez, la agresión y la preocupación o el miedo excesivos. Más importante aún, obtendrá estrategias y técnicas prácticas para manejar la ansiedad de manera eficaz, tanto en usted como en sus seres queridos.



**Fecha:**  
**Jueves, 30 de octubre**



**Hora:**  
**4 a 5 p.m.**



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



**Para más información, contactar a**  
**[commsoffice@cvesd.org](mailto:commsoffice@cvesd.org)**



Para más información visite [cvesd.org](https://www.cvesd.org)



84 East J Street, Chula Vista, CA 91910 • (619) 425-9600