

# Supporting Students Stress and Excessive Worry

*A workshop designed for parents and caregivers*

This workshop introduces parents and caregivers to effective strategies for providing children with the structure and support needed to reduce stress, enhance access to executive functioning skills, and improve academic achievement. Participants will gain an understanding of how mental health impacts learning and leave with actionable steps to enhance their child's school performance.

**Presenter: Karessa Irvin** is a bilingual, Brooklyn, NY native but now hails in the Bay area of CA. She is a Mental Health Trainer and Professional Development Coach from Effective School Solutions (ESS). She was formally trained at the Smith College School for Social Work in clinical social work and dedicated most of her career to working in community-based settings. She brings with her wit, humor, and a deep passion for self-awareness and reflection, because Karessa believes that change always starts within.

**Wednesday, 11/15/2023 6:00 PM - 7:00 PM**

**\*The virtual presentation can be viewed from the JPCASE Media Center...join us!**

**RSVP [here](#) so we can plan for refreshments and seating, or click on QR CODE:**



**Can't make it? Join the webinar from your home!**

<https://effectiveschoolsolutions.zoom.us/j/98268859320?pwd=TIVnZDBtem4wK0M0ZE9Hd1k3bi84QT09>

# Apoyar el estrés y la Preocupación Excesiva de los Estudiantes

*Un taller diseñado para padres y cuidadores*

Este taller le presentara a los padres y cuidadores estrategias efectivas para brindarles a los niños la estructura y el apoyo necesarios para reducir el estrés, mejorar el acceso a las habilidades del funcionamiento ejecutivo y mejorar el rendimiento académico. Los participantes comprenderán cómo la salud mental afecta el aprendizaje y aprenderán pasos prácticos para mejorar el rendimiento escolar de sus hijos.

**Presentador: Karessa Irvin** es bilingüe, nativa de Brooklyn, Nueva York, pero ahora proviene del área de la Bahía de California. Es capacitadora en salud mental y capacitadora de desarrollo profesional de Effective School Solutions (ESS). Recibió un entrenamiento formal en trabajo social clínico en la Escuela de Trabajo Social de Smith College y dedicó la mayor parte de su carrera a trabajar en entornos comunitarios. Aporta ingenio, humor y una profunda pasión por la autoconciencia y la reflexión, porque Karessa cree que el cambio siempre comienza dentro de sí.

**Miércoles, 15/11/2023 18:00 - 19:00**

**\*La presentación virtual se puede ver desde el JPCASE Media Center...¡únete a nosotros!**

**Confirme su asistencia [aquí](#) para que podamos planificar los refrigerios y los asientos, o haga clic en el CÓDIGO QR:**



**¿No puedes hacerlo? ¡Únete al seminario web desde tu casa!**

<https://effectiveschoolsolutions.zoom.us/j/98268859320?pwd=TIVnZDBtem4wK0M0ZE9Hd1k3bi84QT09>