



# Reset & Review: A Parent's Guide to Emotional Regulation

Do you and/or your child struggle with managing emotions? If so, you are in good company. **Self-regulation** is a challenge for many parents and kids alike. Often, we lack the awareness and the skills to **regulate our actions and words** when we are overwhelmed by intense feelings.

This workshop will help parents and caregivers to develop awareness of their own stress responses and learn to “reset and renew” so they can be more empathetic and able to support children when they are dysregulated. We will discuss opportunities to embed more mindfulness and reset techniques into daily routines at home to create a more calm, regulated home environment. These will become transferrable skills that you and your kids can use in school, work, and a variety of other areas in life.

REGISTER HERE



**Presented By: Laine Whittaker, Vice President of Professional Learning at Effective School Solutions.**

Check out Laine's Bio [HERE](#)



**Date:** Tuesday March 12, 2024  
**Location:** Silver Bay Elementary  
100 Silver Bay Rd.  
**Time:** 6:00–7:00 pm

Register by Sunday, March 10, 2024: [www.tinyurl.com/resetrenew](http://www.tinyurl.com/resetrenew)

*This workshop will be offered as a hybrid workshop, with a virtual option for those that would prefer distance education. The link will be shared the day prior to the event to those that registered.*

If you have any questions, feel free to email Cara DiMeo [cdimeo@trschoools.com](mailto:cdimeo@trschoools.com)

La serie de talleres para padres presenta:



REGISTER HERE



# Restablecer y revisar: Una guía para padres sobre Regulación emocional

¿Usted y/o su hijo tienen dificultades para manejar las emociones? Si es así, estás en buena compañía. La autorregulación es un desafío tanto para muchos padres como para niños.

A menudo, nos falta la conciencia y las habilidades para regular nuestras acciones y palabras cuando estamos abrumados por sentimientos intensos.

Este taller ayudará a los padres y cuidadores a desarrollar conciencia de sus propias respuestas al estrés y aprender a "reiniciar y renovar" para que puedan ser más empáticos y capaces de apoyar a los niños cuando están desregulados. Discutiremos oportunidades para incorporar más atención plena y restablecer técnicas en las rutinas diarias en el hogar para crear un ambiente hogareño más tranquilo y regulado. Estas se convertirán en habilidades transferibles que usted y sus hijos podrán utilizar en la escuela, el trabajo y una variedad de otras áreas de la vida.

Presentado por: Laine Whittaker, vicepresidenta de aprendizaje profesional de Effective School Solutions.

Echa un vistazo a la biografía de Laine [AQUÍ](#)



Fecha: Martes 12 de marzo de 2024

Ubicación: Silver Bay Elementary 100 Silver Bay Rd. 6:00-7:00 p.m.

Tiempo:

Regístrese antes del domingo 10 de marzo de 2024: [www.tinyurl.com/resetrenew](http://www.tinyurl.com/resetrenew)

Este taller se ofrecerá como un taller híbrido, con una opción virtual para aquellos que prefieran la educación a distancia. El enlace se compartirá el día anterior al evento con aquellos que se registraron.