



**Free Workshop for Trailside Families**

# Mindfulness Matters

**Regulation Techniques for the Whole Family**

**APRIL 29<sup>TH</sup> & MAY 13<sup>TH</sup> 5:00 - 6:30PM**

Parents & Guardians: Please join us at Trailside Academy to learn from Joanna Luong, a Psychiatric Nurse Practitioner and Therapist, and fellow Trailside parent.

Joanna will cover key topics such as Zones of Regulation, Emotions 101, mindfulness strategies, and grounding techniques—all designed to support emotional resilience and well-being for both children and adults.

The 2nd session will focus on wellness, summer prep, mental health resources available in our community and commonly used therapies. Both sessions will include a Q&A where you can ask questions about mental health and wellness.

---

## Can You Join Us?

The sessions will build on each other, so it is beneficial, but not required, to attend both sessions.

**Please RSVP so we can  
provide food,  
translation, and  
childcare.**



**[TrailsidePIE.com/events](https://TrailsidePIE.com/events)**

If you have any questions, please  
contact [TrailsidePIE@gmail.com](mailto:TrailsidePIE@gmail.com)



*Trailside Academy*  
Partners in Education





**Taller gratuito para familias de Trailside**

# La atención plena importa

**Técnicas de autorregulación para toda la familia**

**29 DE ABRIL Y 13 DE MAYO – 5:00 A 6:30 PM**

Padres y Tutores: Joanna Luong, enfermera psiquiátrica especializada, terapeuta y madre de familia en la comunidad de Trailside.

Joanna abordará temas clave como las Zonas de Regulación, Emociones 101, estrategias de atención plena (mindfulness) y técnicas de conexión con el presente (grounding), todo diseñado para apoyar la resiliencia emocional y el bienestar tanto de niños como de adultos.

Su segunda sesión se centrará en el bienestar, la preparación para el verano, los recursos de salud mental disponibles en nuestra comunidad y las terapias comúnmente utilizadas. Ambas sesiones incluirán una sección de preguntas y respuestas donde podrá hacer consultas sobre salud mental y bienestar.

---

## ¿Puedes acompañarnos?

Las sesiones se complementan entre sí, por lo que es beneficioso, pero no obligatorio, asistir a ambas.

**Por favor confirme su asistencia a continuación para que podamos ofrecer comida, traducción y cuidado de niños.**



**[TrailsidePIE.com/events](https://TrailsidePIE.com/events)**



Si tiene alguna pregunta, por favor contacte a [TrailsidePIE@gmail.com](mailto:TrailsidePIE@gmail.com)



*Trailside Academy*  
Partners in Education