



# January.

## **Anxiety / New Year, New You!**

**Join us for FREE  
Workshops and Events  
Kids | Teens | Adults**

**RSVP at [bit.ly/bbsdevents](https://bit.ly/bbsdevents)**

**Jan 18: Brain Balance of Encinitas Open House**  
**(in person)** Explore Brain Balance of Greater San Diego's newest center in Encinitas! Now scheduling assessments and accepting new enrollments for 2023. Limited program specials available to attendees only.

**Jan 19: The Brain & Anxiety**  
**(virtual)** Learn WHY some kids struggle with anxiety and what is happening in the brain to cause these symptoms including low frustration tolerance, emotional school drop-offs, rigidity, and excessive worry and fear. Get actionable tips and receive a free resource guide!

**Jan 24: Anxiety: An Often Overlooked Trigger For Behavior**  
**(virtual)** Join guest presenter, Meredith Gleason, M.S., Licensed Educational Psychologist, to learn more about anxiety's impact on behavior and tools you can use at home or in the classroom to help support children with oppositional behavior.

**Through Jan 31:**  
**(in-person or virtual)** **Food Drive with The Jacobs & Cushman San Diego Food Bank**  
We invite you to support our community in need by DONATING non-perishable items. DROP-OFF your generous DONATIONS during normal business hours at each respective Brain Balance of Greater San Diego center. Virtual Donations accepted: [bit.ly/bbsdfooddrive](https://bit.ly/bbsdfooddrive)



## Enero

### **Ansiedad / ¡Año Nuevo, Tú Nuevo!**

**Acompañanos a Talleres  
y Eventos GRATUITOS**

**Niños | Adolescentes | Adultos**

**RSVP en [bit.ly/bbsdevents](https://bit.ly/bbsdevents)**

- 18 de Enero: Bienvenida: Brain Balance de Encinitas**  
(en persona) ¡Explore nuestro nuevo centro en Encinitas! Ahora estamos programando evaluaciones y aceptando nuevas inscripciones para 2023. ¡Sorpresa especial para los primeros 5 asistentes! Programas especiales limitados disponibles solo para los asistentes.
- 19 de Enero: El Cerebro y la Ansiedad**  
(virtual) Aprenda POR QUÉ algunos niños luchan contra la ansiedad y qué sucede en el cerebro para causar estos síntomas, que incluyen baja tolerancia a la frustración, abandono emocional de la escuela, rigidez y preocupación y miedo excesivos. ¡Obtenga consejos prácticos y reciba una guía de recursos gratis!
- 24 de Enero: Ansiedad: Un Desencadenante del Comportamiento Que a Menudo se Pasa Por Alto**  
(virtual) Únase a la presentadora invitada, Meredith Gleason, M.S., psicóloga educativa licenciada, para obtener más información sobre el impacto de la ansiedad en el comportamiento y las herramientas que puede usar en el hogar o en el salón de clases para ayudar a los niños con comportamiento de oposición.
- Hasta 31 de Enero: Colecta de Alimentos con The Jacobs & Cushman San Diego Food Bank**  
(en persona o virtual) Te invitamos a apoyar a nuestra comunidad necesitada DONANDO artículos no perecederos. ENTREGUE sus generosas DONACIONES durante el horario regular en cada centro respectivo de Brain Balance of Greater San Diego. Se aceptan donaciones virtuales: [bit.ly/bbsdfooddrive](https://bit.ly/bbsdfooddrive)