



**May.**  
**Mental Health**  
Join us for **FREE**  
**Workshops and Events**  
**Kids | Teens | Adults**  
**RSVP at [bit.ly/bbsdevents](https://bit.ly/bbsdevents)**

- May 5: Brain Balance 5-Year Anniversary Party & Resource Fair**  
(in-person) Join us at Coastal Roots Farms as we express our heartfelt gratitude in supporting our community impact over the last 5 years. Come meet our team, other Brain Balance families and alumni, community partners, and more. Enjoy activities and giveaways for the whole family.
- May 9: How to Help Kids Build Solid Friendships**  
(virtual) Join Dr. Rebecca Jackson, Chief Programs Officer for Brain Balance Centers, and Dr. Robyn Silverman, renowned child development specialist, parenting expert, podcast host, and author of "How to Talk to Kids about Anything," as they delve deep into the crucial topic of guiding children through the complexities of friendships.
- May 14: Mental Health First Aid**  
(virtual) Join Mental Health America of San Diego County to learn more about the current crisis in mental health and how their FREE Mental Health First Aid training course can help youth, parents, educators, and professionals learn the signs and next steps to best support those who are developing or in the middle of a mental health crisis.
- May Dates Free Summer Reading Screening (\$95 Value)**  
Vary by Discover how Brain Balance can boost your child's literacy skills this summer!  
Center Get a complimentary reading screening and explore the ways our program can  
(in-person) elevate their learning and prevent the summer slide. Don't miss out—RSVP with a refundable deposit today. Limited spots available.

**Free Brain Balance workshops for all ages across San Diego Public Libraries!**  
Visit your local library or visit [BrainBalanceSanDiego.com](https://BrainBalanceSanDiego.com) for more details.



# Mayo

## Salud Mental

### Acompañanos GRATIS a Talleres y Eventos

### Niños | Adolescentes | Adultos

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

**5 de Mayo  
(en persona)**

#### **Fiesta de Aniversario de 5 Años de Brain Balance & Feria de Recursos**

Únete a nosotros en Coastal Roots Farms para expresar nuestro sincero agradecimiento por el todo el apoyo recibido durante los últimos 5 años y el impacto que hemos creado en la comunidad. Ven a conocer a nuestro equipo, otras familias y ex alumnos de Brain Balance, socios comunitarios y más. Disfruta de actividades y regalos.

**9 de Mayo:  
(virtual)**

#### **Cómo Ayudar a los Niños a Construir Amistades Duraderas**

Descubre la causa de los problemas de las funciones ejecutivas como la mala toma de decisiones, la impulsividad, la desorganización y más, así como también cómo mejorando la conectividad cerebral puede ayudar a mejorar estos síntomas.

**14 de Mayo:  
(virtual)**

#### **Primeros Auxilios de Salud Mental**

Únete a Mental Health America del Condado de San Diego para aprender más sobre la crisis actual en la salud mental y cómo su curso GRATUITO de Primeros Auxilios en Salud Mental puede ayudar a jóvenes, padres, educadores y profesionales a reconocer las señales y tomar las medidas necesarias para apoyar a aquellos que están desarrollando o atravesando una crisis de salud mental.

**Las Fechas de  
Mayo Varían  
Según el  
Centro  
(en persona)**

#### **Evaluación de Lectura GRATUITA (normalmente \$95)**

¡Descubre cómo Brain Balance puede impulsar las habilidades de lectura de tu hijo este verano! Obtén un análisis de lectura gratuito y explora las formas en que nuestro programa puede elevar su aprendizaje y prevenir la pérdida de habilidades durante el verano. Se requiere registro con depósito reembolsable. Disponibilidad limitada.

**¡Talleres gratuitos de Brain Balance para todas las edades en las Bibliotecas Públicas de San Diego!  
Visita tu biblioteca local o entra a [BrainBalanceSanDiego.com](https://BrainBalanceSanDiego.com) para más detalles.**