



# Grand Island Public Schools Families

*join in our mental health series*

## Emotional Regulation: Recognizing What's Wrong

Emotional regulation is the key to life!

**Course Created by:**  
Brett Williams, LMFT

Emotional regulation is the key to life! Nothing else matters than being able to control our emotions. The first step to creating healthy emotional regulation is recognizing what's wrong.

**This session covers the following:**

- Why do we have emotions?
- The Impact of Inward Emotions on Mental Health
- Why Emotions Being too High or Low can Be Harmful
- Tools to Understand our Child's Emotions



**May 9, 2024**

**12:00–1:00 PM  
via Zoom**

**Register Here**

[https://cookcenter.info/  
May9GIPS](https://cookcenter.info/May9GIPS)

**Grand  
Island**  
PUBLIC SCHOOLS<sup>SM</sup>



# Familias de Grand Island Public Schools

*únete a nuestra serie de salud mental*

## Regulación emocional— Reconocer qué está sintiendo

¡La regulación emocional es fundamental para la vida!

**Curso creado por:**  
Brett Williams, LMFT

¡La regulación emocional es fundamental para la vida! Nada es más importante que poder controlar nuestras emociones. El primer paso para crear una regulación emocional saludable es reconocer qué está mal.

### Esta sesión abarca lo siguiente:

- ¿Por qué tenemos emociones?
- El impacto de las emociones internas en la salud mental
- Por qué las emociones, ya sean muy intensas o muy poco intensas, pueden ser perjudiciales
- Herramientas para comprender las emociones de nuestro hijo



## 9 de mayo, 2024

12:00–1:00 PM  
por Zoom

REGÍSTRESE AQUÍ:

[https://cookcenter.info/  
May9GSPSSp](https://cookcenter.info/May9GSPSSp)

Grand  
Island  
PUBLIC SCHOOLS<sup>SM</sup>