



Marin County High School Student Virtual Wellness Speaker Series 2021

This series, designed for high school students, offers engaging talks on a variety of subjects related to teen mental health & wellness.

1 Community Through Unity

Michael Pritchard
Empowering student choices

- Thursday, January 28th
- Thursday, February 25th
- Thursday, March 18th
- Thursday, April 22nd

LEARN MORE

2 More than Sad

American Foundation for Suicide Prevention
Demystifying depression and treatments

- Tuesday, February 2nd
- Tuesday, March 2nd
- Thursday, April 15th

LEARN MORE

3 LGBTQ+ Students Unite!

The Spahr Center
Connect with LGBTQ+ students and allies to discuss school culture, Gender & Sexuality Alliance and strategies to address homophobia and transphobia.

- Tuesday, February 23rd
- Tuesday, March 23rd
- Tuesday, April 27th

LEARN MORE

4 Mindfulness Through Movement

Pure Edge
Learn breathing, mindful movement, and guided rest techniques to de-stress and relax!

- Tuesday, February 9th
- Thursday, March 25th
- Tuesday, April 20th

3:30-4:00 (Spanish) 4:00-4:30 (English)

LEARN MORE

5 Digital Wellness

Common Sense Media
Finding balance in our digital lives. Explore online identity, through a social media lens where voice, choice and acceptance align.

- Tuesday, March 30th
- Thursday, April 29th

LEARN MORE

6 Substance Use

RxSafe Marin/The Spahr Center
Discuss harm reduction principles and tools to minimize the dangerous effects of substance use as well as treatment options.

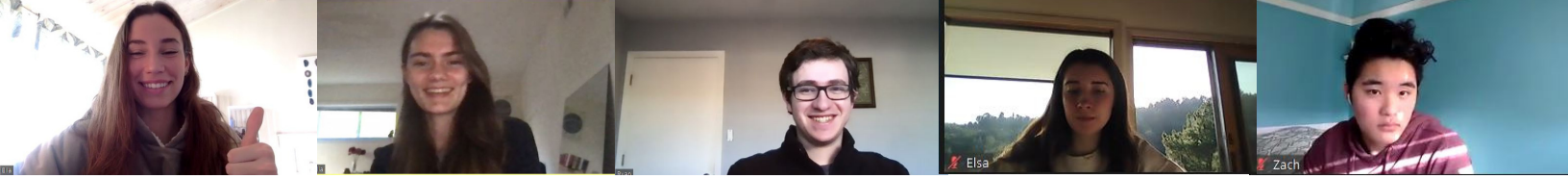
- Thursday, March 11th
- Wednesday, April 21st

LEARN MORE

ALL SESSIONS HELD FROM 3:30PM-4:30PM
ALL SESSIONS PRESENTED IN ENGLISH WITH SIMULTANEOUS SPANISH TRANSLATION

More Information: <http://bit.ly/HSSStudentWellnessSpeakerSeries>





Serie virtual de oradores 2021 para el Bienestar de Estudiantes de Preparatoria del Condado de Marin

Esta serie, diseñada para estudiantes de secundaria, ofrece charlas interesantes sobre una variedad de temas relacionados con la salud y el bienestar mental de los adolescentes.

1 Comunidad a Través de la Unidad

Michael Pritchard

Empoderar las opciones de los estudiantes

- Jueves 28 de enero
- Jueves 25 de febrero
- Jueves 18 de marzo
- Jueves 22 de abril



2 Más que triste

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

Desmitificar la depresión y los tratamientos

- Martes 2 de febrero
- Martes 2 de marzo
- Jueves 15 de abril



3 Estudiantes LGBTQ+ Unidos!

The Spahr Center

Conéctate con estudiantes LGBTQ + para discutir la cultura escolar, GSA y estrategias para abordar la homofobia y la transfobia.

- Martes 23 de febrero
- Martes 23 de marzo
- Martes 27 de abril



4 Mindfulness a Través del Movimiento

Pure Edge

¡Aprende técnicas de respiración, movimiento consciente y descanso guiado para reducir el estrés y relajarte!

- Martes 9 de febrero
- Jueves 25 de marzo
- Martes 20 de abril

3:30-4:00 (Español) 4:00-4:30 (Inglés)



5 Bienestar Digital

Common Sense Media

Encontrar el equilibrio en nuestra vida digital. Explora la identidad en línea a través de una lente de redes sociales donde la voz, la elección y la aceptación se alinean.

- Martes, 30 de marzo
- Jueves 29 de abril



6 Uso de Sustancias

Equipo juvenil Opioides-RxSafe Marin

Discute los principios de reducción del daño y las herramientas para minimizar los efectos peligrosos del uso de sustancias así como también las opciones de tratamiento.

- Jueves 11 de marzo
- Miércoles 21 de abril



TODAS LAS SESIONES SERÁN DE 3:30PM A 4:30PM
TODAS LAS SESIONES SE PRESENTARÁN EN INGLÉS CON TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA AL ESPAÑOL

Más información: <http://bit.ly/HSSStudentWellnessSpeakerSeries>

