

# THE COMPASSION PROJECT

*Parent workshop on adolescent mental health and dialectical behavioral therapy (DBT)  
Presented by Da Vinci Charter Academy & the Davis/Auburn Center for DBT with Dr. Susan Landes*

## Details

- 6 week workshop at Da Vinci High School
- Wednesdays 7:30-9 pm on **November 7,14,28 & December 5,12,19**
- Open to all DJUSD parents or staff of 7th-12th graders
- Suggested donation of \$20 for all 6 sessions

## Topics Covered

- What is typical adolescent behavior?
- Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- Anxiety (Generalized & Panic Disorder)
- Obsessive Compulsive Disorder
- Non-suicidal self-injury
- Eating Disorders
- Post-Traumatic Stress Disorder
- Bipolar Disorder
- Borderline Personality Disorder
- Risk-taking behaviors (drugs, alcohol, etc.)

## Workshop Format

Each session has a specific focus and is broken into two parts: lecture and skill learning/practice.

For the first half of the session, an expert will present information on the topic of the night. Then DBT skills will be introduced that correlate to that topic.

--The workshop format allows for the participants to have input in what they want to learn.

--The facilitators create a safe and comfortable environment for participants.

## Program Goals

1. Raise awareness of psychological disorders in children and adolescents and reduce stigma.
  2. Provide participants with the information necessary to understand and meet their children's psychological needs and provide proper support.
  3. Provide participants with the information necessary to feel comfortable talking about mental health and to effectively support students.
  4. Introduce participants to Dialectical Behavioral Therapy (DBT) and give them the skills necessary to execute DBT outside of the workshop.
- \*DBT is a cognitive behavioral therapy that focuses on four skills: mindfulness, distress tolerance, interpersonal effectiveness, and emotional regulation.

## To Sign Up

Sign-up online at  
<https://www.signupgenius.com/go/4090545aaac2aaaf85-thecompassion>

Questions or concerns? Contact Noa Lipson at [noa.lipson@djusdk12ca.org](mailto:noa.lipson@djusdk12ca.org)  
or  
Erika Strand at 530-757-7154.

**\*\*Signing up for the workshop means that you will try to attend ALL of the sessions\*\***

# PROYECTO DE COMPASION

Taller para padres sobre la salud mental de los adolescentes y Terapia Comportamiento Dialectica (DBT)  
Presentado por Da Vinci Charter Academy y el Auburn Davis Centro de DBT con Dr. Susan Landes

## Detalles

- 6 semana taller
  - Fechas: **Nov. 7, 14, 28 y Dec. 5, 12, 19**
- Situado en Da Vinci High School
- Sesiones llevo a cabo los miercoles de 7:30-9pm
- Abierto a todos los padres en DJUSD (que tienen niños en los 7th-12th)
- donacion sugerida de \$20 para toda la serie

## Temas Cubiertos

- Que es comportamiento tipico del adolescente?
- Trastorno hiperactivo de deficit de atencion
- Ansiedad
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Lesion del uno mismo
- Trastornos de la alimentacion
- La depresion
- Trastorno de estres postraumatico
- Trastorno Bipolar
- Trastorno de personalidad limitrofe
- Comportamientos de riesgo

## El Formato Del Taller

Cada sesion tiene un enfoque especifico y esta dividido en dos partes: conferencia y discusion/practica. Para la primera mitad de la sesion, un experto presentara informacion sobre el tema de la noche. Despues, DBT habilidades seran introducidos que corresponden al topico. Este formato permite que los participantes tienen aporte en que quieren aprender. Los facilitadores crean un ambiente seguro y confortable para los participantes.

## Objetivos de la Programa

1. Crear conciencia sobre los trastornos psicologicos en niños y adolescentes y reducir el estigma.
  2. Proporcionar a los participantes la informacion necesaria para entender y satisfacer las necesidades psicologicas de sus hijos y proporcionar un soporte adecuado.
  3. Proporcionar a los participantes la informacion necesaria para sentirse comodo hablando de salud mental y apoyar eficazmente a los estudiantes.
  4. Presentar a los participantes a terapia conductual dialectica (DBT) y darles las habilidades necesarias para ejecutar DBT fuera del taller.
- \*DBT es una terapia behavioristica cognoscitiva que se concentra en cuatro habilidades: conscientes, tolerancia de la angustia, eficacia interpersonal y regulacion emocional. Para mas informacion visita [drsusanlandesmft.com](http://drsusanlandesmft.com)

## Para Apuntar

Si quieres participar, puedes apuntar usando este sitio:  
<https://www.signupgenius.com/go/4090545aaac2aaaf85-thecompassion>

Preguntas? Habla con Noa Lipson  
[noa.lipson@djusdk12ca.org](mailto:noa.lipson@djusdk12ca.org) o  
Erika Strand at 530-757-7154.

**\*\*Inscribirse en el taller significa que vas a tratar de lo mejor a venir a TODAS Las sesiones.\*\***