

LIKE:

A documentary about the impact of social media on our lives

Two film screenings

Tuesday, April 30, 2019 - 6:00 PM & 7:30 PM

Los Altos High School - Eagle Theater
201 Almond Avenue, Los Altos, CA

LIKE is an IndieFlix Original documentary that explores the impact of social media on our lives. Technology is a tool. It's here to stay and social platforms are a place to connect, share and care, but what's really happening? Are we addicted? How do we stop? Where do we start? What do we need to know?

By understanding the effects of technology and social media on the brain, on our lives, and on our civilization, we can learn how to navigate it more safely together.

The goal for this film is to inspire people of all ages, especially kids, to self regulate their use of technology. It's about looking in the mirror and empowering ourselves to create balance in our lives and to learn to be there for each other.

Audience: K-12 parents, students ages 10+, caretakers, teachers

Translation: Spanish subtitles

Admission: Free

Register: <https://mvla2018-19-like.eventbrite.com>

About the Film



Released this past fall, *LIKE* is the follow-up to *Angst: Raising Awareness Around Anxiety*, an IndieFlix film about teen anxiety, which was screened in January 2019 in partnership with the MVLA Unified High School District, Los Altos School District, and Mountain View Whisman School District.

Angst shines a spotlight on the alarming rise in teen anxiety and associative mental health issues for the very treatable condition that impacts 54 percent of females and 46 percent of males, with age seven being the median age of onset.



Following each screening, CHAC therapists will be available to share resources and to answer individual and small group questions.

LIKE:

Un documental sobre el impacto de las redes sociales en nuestras vidas

Dos Película Proyecciones

Martes 30 de abril del 2019 - 6:00 PM & 7:30 PM

Escuela Preparatoria de Los Altos - Teatro Eagle
201 Almond Avenue, Los Altos, CA

LIKE es un documental original de IndieFlix que explora el impacto de las redes sociales en nuestras vidas. La tecnología es una herramienta. Está aquí para quedarse y las plataformas sociales son un lugar para conectarse, compartir y cuidar, pero lo que realmente está sucediendo? ¿Somos adictos? ¿Cómo nos detenemos? ¿Por dónde empezamos? ¿Qué necesitamos saber?

Entendiendo los efectos de la tecnología y las redes sociales en el cerebro, en nuestras vidas, y en nuestra civilización, podemos aprender a navegar de forma más segura juntos.

El objetivo de esta película es inspirar a personas de todas las edades, especialmente a los niños, a autorregularse su uso de la tecnología. Se trata de mirar en el espejo y empoderarnos para crear un equilibrio en nuestras vidas y aprender a estar allí el uno para el otro.

Público: Padres, estudiantes (10+ años), maestros y el personal

Traducción: Español subtítulos

Admisión: Gratis

Inscribirse: <https://mvla2018-19-like.eventbrite.com>



Lanzado este otoño pasado, *LIKE* es el seguimiento para *Angst: Creando conciencia sobre la ansiedad*, un IndieFlix película sobre la ansiedad adolescente, que se proyectó en enero de 2019 en asociación con el Distrito de Escuelas Preparatorias de MVLA, el Distrito Escolar de Los Altos, y el Distrito Escolar de Mountain View Whisman.

Angst destaca el alarmante subir en la ansiedad adolescente y problemas de salud mental asociativos para la condición muy tratable que impacta 54 por ciento de las hembras y 46 por ciento de los varones, con siete años siendo la mediana de edad de inicio.



Después de cada proyección, los terapeutas de CHAC estarán disponibles para compartir recursos y responder a preguntas individuales y de grupos pequeños.