

Supporting Families with Screentime During COVID: A Two-Part Series for Primary Care Providers

Part 1: Nature of the Beast - Technology in the Lives of Kids

Wednesday, August 19, 2020 at 6:00 p.m. - 7:00 p.m. EST

Under COVID, many families are reporting increased use of recreational screentime in their children and youth. Despite COVID however, children and youth still have the same needs for mental health and wellness that they needed pre-COVID. These needs include adequate sleep, nature time, physical activity, healthy nutrition, face-to-face time with fellow human beings, and activities which give purpose, hope and meaning.

Part 1 of this series will discuss the benefits and challenges of screentime during COVID.

By the end of this session, participants will be able to:

- Identify the role and impact of technology on the mental health of children and adolescents.
- Recall the addictive potential of smart phones, digital media software and online gaming.
- Recognize 2 aspects of adolescent brain development that make adolescents vulnerable to technology misuse.

This virtual education session is offered at no cost to participants.

Earn up to 1 certified Mainpro+® credit!

» REGISTER

<https://cheo.echoontario.ca/register/sies/>



Presenter: Dr. Hazen Gandy, MD, FRCPC
Psychiatrist Hub Specialist

Dr. Gandy is a child and adolescent psychiatrist with 25 years experience working in numerous clinical settings at CHEO. He is the Medical Director of the Eastern Hubsite of the Ontario Tele-Mental Health Service and Associate Professor of Psychiatry at the University of Ottawa. His clinical work includes family based therapy in eating disorders, providing consultations to the provincial Base eConsult Service and the Tele-Mental Health Service as well as psychiatric care to an innovative community-based program called Bridges. A skier in winter and golfer in summer, he is very pleased to participate as a clinician expert in ECHO Ontario.

Visit our website for more information about ECHO Ontario Child and Youth Mental Health:

<https://cheo.echoontario.ca/register/>

This Group Learning program has been certified by the College of Family Physicians of Canada and the Ontario Chapter for up to 1 Mainpro+ credit. The Project ECHO Ontario Child and Youth Mental Health - ECHO Sessions is a self-approved group learning activity (Section 1) as defined by the Maintenance of Certification program of The Royal College of Physicians and Surgeons of Canada.

Supporting Families with Screentime During COVID: A Two-Part Series for Primary Care Providers

Part 2: Practical Strategies for Primary Care Providers

Wednesday, August 26, 2020 at 6:00 p.m. - 7:00 p.m. EST

Under COVID, many families are reporting increased use of recreational screentime in their children and youth. Despite COVID however, children and youth still have the same needs for mental health and wellness that they needed pre-COVID. These needs include adequate sleep, nature time, physical activity, healthy nutrition, face-to-face time with fellow human beings, and activities which give purpose, hope and meaning.

Part 2 of this series will talk about practical strategies to support families, so that they can maximize healthy use of technology, and limit negative uses of technology, particularly as we move into a post-COVID world.

By the end of this session, participants will know how to:

- Continue to promote what children, youth and families have always needed for mental health prior to technology and COVID,
- Promote healthy usage of technology in children and youth during and post-COVID;
- Support parents in setting limits on less healthy usage of technology during and post-COVID.

**This virtual education session is offered at no cost to participants.
Earn up to 1 certified Mainpro+® credit!**

» REGISTER

<https://cheo.echoontario.ca/register/sies/>



**Presenter: Dr. Michael Cheng, MD, FRCPC
Psychiatrist Hub Specialist**

Dr. Cheng is a child psychiatrist who is passionate about the importance of healthy attachments to people and activities that give purpose, hope and meaning. He is the co-founder of eMentalHealth.ca, a website that seeks to support primary care providers in their work with patients with mental health needs. He is a mentor with the Collaborative Mental Health Network (CMHN) of the Ontario College of Family Physicians (OCFP). Michael is married to a family physician, with whom they share two wonderful young children. During his spare time, Michael's interest is sleep.

Visit our website for more information about ECHO Ontario Child and Youth Mental Health:

<https://cheo.echoontario.ca/register/>

This Group Learning program has been certified by the College of Family Physicians of Canada and the Ontario Chapter for up to 1 Mainpro+ credit. The Project ECHO Ontario Child and Youth Mental Health - ECHO Sessions is a self-approved group learning activity (Section 1) as defined by the Maintenance of Certification program of The Royal College of Physicians and Surgeons of Canada.

Aide aux familles en matière de temps passé devant un écran pendant la COVID : Présentation en deux parties pour les fournisseurs de soins primaires

«Part 1: Nature of the Beast - Technology in the Lives of Kids»

Mercredi 19 août 2020 de 18h00 - 19h00 HNE

Avec la COVID, de nombreuses familles rapportent que leurs enfants et adolescents passent plus de temps devant un écran à des fins récréatives. COVID ou pas cependant, les enfants et les jeunes ont toujours les mêmes besoins de santé mentale et de bien-être qu'avant celle-ci, c'est-à-dire un sommeil adéquat, du temps passé dans la nature, de l'activité physique, une nutrition saine, des rencontres en face à face avec des humains ainsi que des activités qui leur donnent un but, de l'espoir et un sens.

La première partie de cette présentation discutera des avantages et des défis du temps passé devant un écran pendant la COVID.

«By the end of this session, participants will be able to:

- Identify the role and impact of technology on the mental health of children and adolescents.
- Recall the addictive potential of smart phones, digital media software and online gaming.
- Recognize 2 aspects of adolescent brain development that make adolescents vulnerable to technology misuse.»

Veillez noter que cette session sera offerte uniquement en anglais.

**Cette présentation virtuelle est offerte gratuitement aux participants.
Vous pouvez gagner un maximum de 1 crédit certifié Mainpro+® !**

» **VOUS INSCRIRE**

<https://cheo.echoontario.ca/register/sies/>



Présentateur: Dr Hazen Gandy, MD, FRCPC
Psychiatre, Spécialist du Hub

Le Dr Gandy est un pédopsychiatre qui compte 25 ans d'expérience dans de nombreux milieux cliniques au CHEO. Il est directeur médical du centre de service de l'est du Service de télésanté mentale de l'Ontario et professeur agrégé de psychiatrie à l'Université d'Ottawa. Son travail clinique comprend la thérapie familiale pour les troubles de l'alimentation, les consultations au Base eConsult Service provincial et au Service de télésanté mentale, ainsi que pour les soins psychiatriques dans le cadre d'un programme communautaire novateur appelé Bridges. Skieur en hiver et golfeur en été, il est très heureux de participer à titre d'expert clinicien au ECHO l'Ontario.

Visitez notre site Web pour plus de détails sur ECHO Ontario santé mentale des enfants et des adolescents : <https://cheo.echoontario.ca/register/>

Ce programme d'apprentissage en groupe est certifié par le Collège des médecins de famille du Canada et par la Section de l'Ontario pour 1 crédits 1 Mainpro+ maximum.

Projet ECHO Ontario santé mentale des enfants et des adolescents - sessions ECHO est une activité d'apprentissage de groupe auto approuvé (Section 1) selon la définition du Programme de maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada.



Aide aux familles en matière de temps passé devant un écran pendant la COVID : Présentation en deux parties pour les fournisseurs de soins primaires

«Part 2: Practical Strategies for Primary Care Providers »

Mercredi 26 août 2020 de 18h00 - 19h00 HNE

Avec la COVID, de nombreuses familles rapportent que leurs enfants et adolescents passent plus de temps devant un écran à des fins récréatives. COVID ou pas cependant, les enfants et les jeunes ont toujours les mêmes besoins de santé mentale et de bien-être qu'avant celle-ci, c'est-à-dire un sommeil adéquat, du temps passé dans la nature, de l'activité physique, une nutrition saine, des rencontres en face à face avec des humains ainsi que des activités qui leur donnent un but, de l'espoir et un sens.

La deuxième partie de cette présentation portera sur des stratégies pratiques pour aider les familles à maximiser un usage sain de la technologie et limiter ses usages néfastes, surtout en ce qui a trait au monde après la COVID.

«By the end of this session, participants will know how to:

- Continue to promote what children, youth and families have always needed for mental health prior to technology and COVID,
- Promote healthy usage of technology in children and youth during and post-COVID;
- Support parents in setting limits on less healthy usage of technology during and post-COVID.»

Veillez noter que cette session sera offerte uniquement en anglais.

**Cette présentation virtuelle est offerte gratuitement aux participants.
Vous pouvez gagner un maximum de 1 crédit certifié Mainpro+® !**

» **VOUS INSCRIRE**

<https://cheo.echoontario.ca/register/sies/>



**Présentateur: Dr Michael Cheng, MD, FRCPC
Psychiatre, Spécialist du Hub**

Le Dr Cheng qui est psychiatre pour enfants, accorde une grande importance à la qualité des liens d'attachement aux personnes et aux activités qui donnent une orientation, un sens à l'existence, et de l'espoir. C'est le cofondateur de eMentalHealth.ca, dont la mission est d'appuyer les prestataires de soins primaires dans leur travail auprès des patients ayant des problèmes de santé mentale. Il fait du mentorat dans le cadre du Collaborative Mental Health Network (CMHN) du Collège des médecins de famille de l'Ontario (CMFO). Michael est marié à un médecin de famille et ils ont deux jeunes enfants. À ses moments de loisirs, Michael s'intéresse au sommeil.

Visitez notre site Web pour plus de détails sur ECHO Ontario santé mental des enfants et des adolescents : <https://cheo.echoontario.ca/register/>

Ce programme d'apprentissage en groupe est certifié par le Collège des médecins de famille du Canada et par la Section de l'Ontario pour 1 crédits 1 Mainpro+ maximum.

Projet ECHO Ontario santé mentale des enfants et des adolescents - sessions ECHO est une activité d'apprentissage de groupe auto approuvé (Section 1) selon la définition du Programme de maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada.

