

RAISING RESILIENCE

RESOURCE GUIDE

Raising Resilience grew from a partnership between Resilient Mac (parent group), McMinnville School District, and the McMinnville Public Library in Fall 2024. Our goal is to foster a community conversation about raising healthy kids in the technology age and provide families, educators, and community leaders with the tools they need to make strong decisions for the children in their lives.

JOIN IN A COMMUNITY
CONVERSATION ABOUT
RAISING HEALTHY KIDS IN
THE TECHNOLOGY AGE

Raising Resilience

Guest Speaker:
Dr. Jennifer Linder,
Linfield University

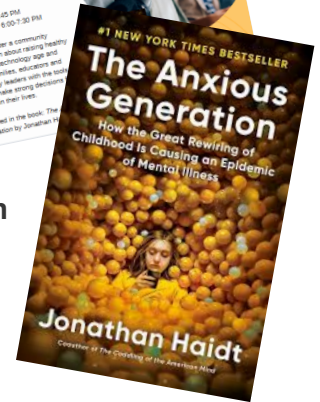
FEBRUARY 5, 2025
6:00-7:30 PM
MCM HIGH SCHOOL

Location: MHS Food Court, enter the
Vaccines Center doors to the main
entrance. Children available 2 yrs +.

Doors open: 5:05 PM
Event begins: 6:00-7:30 PM

Goal: To foster a community
conversation about raising healthy
kids in the technology age and
provide families, educators and
community leaders with the tools
they need to make strong decisions
for the children in their lives.

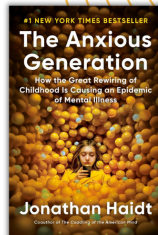
Grounded in the book: *The
Anxious Generation* by Jonathan Haidt



Raise Resilient Kids in the Tech Age

Join the conversation!

Get a **FREE** copy of *The Anxious Generation* by Jonathan Haidt



Scan the QR code
or email libref@mcminnvilleoregon.gov
for your book and study guide

Visit tinyurl.com/msdresilientresources



to learn more about
community efforts



O. Hum.

Our team is committed to making it simple for others to join and expand the conversation. Every collective action, big or small, helps to raise awareness, increase dialogue, and bring more voices to the table. The resources included in this guide are designed to increase knowledge, provide practical strategies for families, inform about online safety, provide practical help with technology safeguards, highlight healthy opportunities in our community, and offer ways to further the conversation.

With a grant from the Oregon Humanities and McMinnville Public Library, we also have the opportunity to launch hundreds of copies of *The Anxious Generation* by Jonathan Haidt into our community. You are invited to further this conversation by spreading the word, hosting a

book group, launching a presentation with other community groups, and following Resilient Mac on Facebook to join with other community efforts.

Thank you for your commitment to thinking deeply about raising healthy, resilient children in our community! [En español aquí](#)

The following resources are brought to you through a partnership with Resilient Mac, McMinnville School District, and the McMinnville Public Library. The resources provided here have been curated for educational purposes. Please use them with caution and ensure they are reviewed and vetted by responsible adults for appropriateness and accuracy.

RAISING RESILIENCE

Below are resources curated to provide more information on this topic and actions that support resilience. Clicking the link will take you to the section.

RESOURCE CONTENTS:

- Section 1:** [Learn More](#)
Links to articles, podcasts, videos, and books
- Section 2:** [Family Strategies](#)
Ideas for families to reduce screen time and increase independence
- Section 3:** [Online Safety for Kids](#)
Resources to help educate families about online safety for kids
- Section 4:** [Tech Help & How-Tos](#)
Help to navigate parental controls and supervision of technology
- Section 5:** [Community Activities & Resources](#)
Organizations in our community that serve children and families
- Section 6:** [Expand the Conversation](#)
Tools for book studies, presentations, and spreading the word

[En Español](#)

RAISING RESILIENCE

Section 1: LEARN MORE

Below are curated resources that can help you learn more about this topic in small, manageable chunks. You are encouraged to select materials from the list below that work for your learning, time, and situation.

- [Book: The Anxious Generation by Jonathan Haidt](#)
- [Website: \[www.anxiousgeneration.com\]\(http://www.anxiousgeneration.com\)](#)
- [Article: The Anxious Generation Summary \(Four Minute Books\)](#)
- [Article: Your Kids Need Real-World Experience, Review of The Anxious Generation by Jonathan Haidt \(The Gospel Coalition\)](#)
- [Article: Review of The Anxious Generation by Jonathan Haidt- a pocket full of poison \(The Guardian\)](#)
- [Article: The Anxious Generation wants to save teens. But the bestseller's anti-tech logic is skewed \(The Guardian\)](#)
- [Article: How to calm The Anxious Generation \(Harvard Public Health\)](#)
- [Podcast: TED Talks Daily Book Club: The Anxious Generation](#)
- [Podcast: The Psychology Podcast: The Anxious Generation with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: Good Inside with Dr. Becky: The Anxious Generation with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: A Bit of Optimism A Podcast with Simon Sinek with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: Hoda Kotb with Jonathan Haidt on The Anxious Generation](#)
- [Video: CBS Morning: Author Jonathan Haidt \(9 min\)](#)
- [Video: Jonathan Haidt- "The Anxious Generation" The Daily Show \(16 min\)](#)
- [Video: The Keys to Raising Resilient Children by Erica Komisar \(21 min\)](#)
- [Video: Psychoanalyst: "Children need a childhood!" by Erica Komisar \(20 min\)](#)
- [Video: Are Smartphones Ruining Childhood? Jonathan Haidt TED \(38 min\)](#)
- [Video: How Families Support a Child's Mental Health Paul Sunseri TED \(17 min\)](#)
- **Website:** [ScreenStrong](#)

The following resources are brought to you through a partnership with Resilient Mac, McMinnville School District, and the McMinnville Public Library. The resources provided here have been curated for educational purposes. Please use them with caution and ensure they are reviewed and vetted by responsible adults for appropriateness and accuracy.

RAISING RESILIENCE

Section 2: FAMILY STRATEGIES

Below are strategies that families can explore to reduce screen time and increase independence and resilience.

- [Article: 7 Ways to Free Your Family From Excessive Screen Time \(Psychology Today\)](#)
- [Article: Engaging Friends & Caregivers \(ScreenSense\)](#)
- [Book: Creating a Tech-Healthy Family by Andrea Davis](#)
- [Book: Parenting in the Screen Age by Dr. Delaney Ruston](#)
- [Facebook Group: Raising Independent Kids](#)
- [Digital Worksheet: Family Media Plan](#)
- [Worksheet: Our Family's Phone Plan](#)
- [Worksheet: Digital Trust Agreement \(with example\)](#)
- [Worksheet: Family Conversation Guide - Social Media](#)
- [Podcast: Screenagers Podcast - How Two Teens Cut Back on TikTok](#)
- [McMinnville Community Idea Carousel](#)

RAISING RESILIENCE

Section 3: ONLINE SAFETY FOR KIDS

Below are resources to help educate families about online safety for kids.

- [Article: 12 Tips for Discussing the Dangers of Online Pornography with Kid \(Children & Screens\)](#)
- [Article: Sextortion Prevention and Response Guide \(Protect Young Eyes\)](#)
- [Article: Social Media, Drugs, and Youth - What Parents Need to Know \(Children & Screens\)](#)
- [Digital Toolkit: Explaining Data and Privacy Online to Kid](#)
- [Website: Common Sense Media - Ratings and Reviews](#)

RAISING RESILIENCE

Section 4: TECH HELP & HOW-TOS

The resources below are designed to help you navigate how to put parental controls or blocks on technology to support the developmentally appropriate use of technology.

- [Article: How To Block Porn on Any Device for Free \(Protect Young Eyes\)](#)
- [Website: Protect Young Eyes - Parental Controls for Every Digital Device](#) (GREAT LIST!)
- [Website: Google Support - Turn Restricted Mode on or off on Youtube](#)
- [Video: Setting Up a Child's First iPhone \(ScreenSense\)](#)

RAISING RESILIENCE

Section 5: COMMUNITY ACTIVITIES & RESOURCES

The list below are organizations in our community that provide activities and resources for children and families.

- [Mac Music Academy](#)
- [McMinnville Youth Cheer](#)
- [McMinnville Volleyball Association](#)
- [Gallery Theater](#)
- [Junior Orchestra of Yamhill County](#)
- [Wings and Waves Waterpark](#)
- [Outdoor Education Adventures](#)
- [St. Bezzies Art Collab](#)
- [Gallery Ballet & Tap](#)
- [Snapology STEAM Programs](#)
- [Keynote Concert Series](#)
- [Kids Super Hero Training & Yoga for Teens at Cascade Movement Center](#)
- [Evergreen Space Museum](#)
 - Go for free with a Library [Cultural Pass](#)
- [Yamhill County Historical Society & Museums](#)
- [Mason-Rivera Sculpture Garden](#)
- [Aquatic Center](#)
- [Miller Woods](#)
- [Walnut City Lanes Bowling Center](#)
- [Parks & Rec Activity Guide \(Seasonal\)](#)
- [Library Program & Event Calendar](#)
- [4-H](#)
- [Scouts](#)
- [Youth Aerial Classes at Earth & Elevate Studio](#)

The following resources are brought to you through a partnership with Resilient Mac, McMinnville School District, and the McMinnville Public Library. The resources provided here have been curated for educational purposes. Please use them with caution and ensure they are reviewed and vetted by responsible adults for appropriateness and accuracy.

RAISING RESILIENCE

Section 5: COMMUNITY ACTIVITIES & RESOURCES (continued)

Volunteer Opportunities

- [Saturday Morning Breakfast \(SMB\) in Mac](#)
- [Carlton Observatory Telescope Room](#)
- [Gallery Theater](#)
- [Edible Landscapes](#)
- [McMinnville Community Garden](#)
- [Mac Tool Library](#)

RAISING RESILIENCE

Section 6: EXPAND THE CONVERSATION

Our team is committed to making it simple for others to join and expand the conversation about raising resilient children in the technology age. Every collective action, big or small, helps to raise awareness, increase conversation, and bring more voices to the table. Below are some supports to foster this important work.

- **SPREAD THE WORD**

[PAVE: Podcasts, Articles, & Videos for Everyone!](#) is a way to provide people in your circles with information about this topic in small, manageable chunks. This document has some curated resources and reflection questions that can be done independently or in a small group.

- **HOST A BOOK STUDY**

Through a grant with Oregon Humanities, the McMinnville Public Library is pouring hundreds of [copies of *The Anxious Generation*](#) into our community. This book study guide offers three options for hosting a book study either a one-day event, a four-session series, or a seven-session series. For more information on obtaining a copy, contact libref@mcminnvilleoregon.gov.

- **LAUNCH A PRESENTATION**

Perhaps you are connected to a group that would benefit from a one-hour presentation on Raising Resilience. This [template slide deck](#) is designed for community members to make a copy and share it with others. If you would like support in facilitating a group you can reach out to us at info@msd.k12.or or resilientmac503@gmail.com.

- **FOLLOW RESILIENT MAC**

As we connect our community, social media is a helpful tool. Resilient Mac community members can be found on [Facebook](#).

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

En Español

GUÍA DE RECURSOS

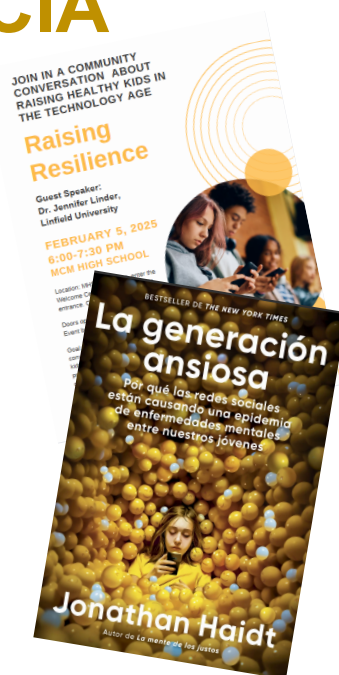
Aumentando la Resiliencia surgió de una asociación entre *Resilient Mac* (grupo de padres), el Distrito Escolar de McMinnville y la Biblioteca Pública de McMinnville en el otoño de 2024. Nuestro objetivo es fomentar una conversación comunitaria sobre la crianza de niños saludables en la era de la tecnología y brindarles a las familias, educadores y líderes comunitarios las herramientas que necesitan para tomar decisiones sólidas para los niños en sus vidas.

Nuestro equipo se compromete a facilitar la participación de otros y expandir la conversación. Toda acción colectiva, grande o pequeña, contribuye a crear conciencia, fomentar el diálogo y a sumar más voces. Los recursos incluidos en esta guía están diseñados para ampliar el conocimiento,

brindar estrategias prácticas para las familias, informar sobre la seguridad en línea, brindar ayuda práctica con las medidas de protección tecnológica, destacar las oportunidades saludables en nuestra comunidad y ofrecer maneras de fomentar la conversación.

Con una beca de Oregon Humanities y la Biblioteca Pública de McMinnville, también tenemos la oportunidad de ofrecer en nuestra comunidad cientos de copias del libro *La Generación Ansiosa* de Jonathan Haidt. Está invitado a continuar esta conversación difundiendo el mensaje, organizando un grupo de lectura, promoviendo una presentación con otros grupos comunitarios y siguiendo a Resilient Mac en Facebook para unirse a otros esfuerzos comunitarios.

¡Gracias por su compromiso de pensar profundamente en la crianza de niños saludables y resilientes en nuestra comunidad!



Criando niños resilientes en la era tecnológica

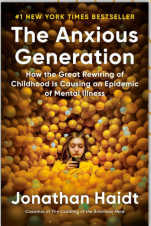
¡Participé en la conversación!

Obtenga una copia **GRATIS** de *La Generación Ansiosa* por Jonathan Haidt

Escanee el código QR o envíe un correo electrónico a libref@mcminnvilleoregon.gov para obtener su libro y guía de estudio

Visite tinyurl.com/msdresilientresources para obtener más información sobre los esfuerzos de la comunidad.





Los siguientes recursos se ofrecen gracias a la colaboración con Resilient Mac, el Distrito Escolar de McMinnville y la Biblioteca Pública de McMinnville. Los recursos aquí proporcionados han sido seleccionados con fines educativos. Úselos con precaución y asegúrese de que sean revisados y verificados por adultos responsables para garantizar su idoneidad y precisión.

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

A continuación se incluyen recursos seleccionados para brindarles a las familias más información sobre este tema y acciones que apoyan la resiliencia.

CONTENIDO DE RECURSOS:

- Sección 1:** [Aprenda Más](#)
Enlaces a artículos, podcasts, videos, y libros
- Sección 2:** [Seguridad en Línea para los Niños](#)
Ideas para que las familias reduzcan el tiempo frente a las pantallas y aumenten su independencia
- Sección 3:** [Online Safety for Kids](#)
Recursos para ayudar a educar a las familias sobre la seguridad en línea
- Sección 4:** [Ayuda Técnica y Consejos Prácticos](#)
Ayuda para navegar por los controles para padres y la supervisión de la tecnología
- Sección 5:** [Actividades y Recursos Comunitarios](#)
Organizaciones en nuestra comunidad que atienden a niños y familias
- Sección 6:** [Expand the Conversation](#)
Herramientas para estudios del libro, presentaciones y para correr la voz

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 1: APRENDA MÁS

A continuación, encontrará recursos seleccionados que pueden ayudarle a aprender más sobre este tema en fragmentos breves y manejables. Le animamos a seleccionar materiales de la lista a continuación que se adapten a su aprendizaje, tiempo y situación.

- [Libro: La Generación Ansiosa por Jonathan Haidt](#)
- <https://www.planetadelibros.com/libro-la-generacion-ansiosa/394445>
- <https://www.infobae.com/cultura/2024/07/11/the-anxious-generation-por-que-los-jovenes-estan-inmersos-en-una-crisis-de-salud-mental/>

En inglés

- [Sitio Web: www.anxiousgeneration.com](http://www.anxiousgeneration.com)
- [Artículo: The Anxious Generation Summary \(cuatro libros de un minuto\)](#)
- [Artículo: Your Kids Need Real-World Experience. Review of The Anxious Generation by Jonathan Haidt \(The Gospel Coalition\)](#)
- [Artículo: Review of The Anxious Generation by Jonathan Haidt- a pocket full of poison \(The Guardian\)](#)
- [Artículo: The Anxious Generation wants to save teens. But the bestseller's anti-tech logic is skewed \(The Guardian\)](#)
- [Artículo: How to calm The Anxious Generation \(Harvard Public Health\)](#)
- [Podcast: TED Talks Daily Book Club: The Anxious Generation](#)
- [Podcast: The Psychology Podcast: The Anxious Generation with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: Good Inside with Dr. Becky: The Anxious Generation with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: A Bit of Optimism A Podcast with Simon Sinek with Jonathan Haidt](#)
- [Podcast: Hoda Kotb with Jonathan Haidt on The Anxious Generation](#)
- [Website: ScreenStrong](#)

Los siguientes recursos se ofrecen gracias a la colaboración con Resilient Mac, el Distrito Escolar de McMinnville y la Biblioteca Pública de McMinnville. Los recursos aquí proporcionados han sido seleccionados con fines educativos. Úselos con precaución y asegúrese de que sean revisados y verificados por adultos responsables para garantizar su idoneidad y precisión.

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 2: ESTRATEGIAS PARA LA FAMILIA

A continuación hay algunas estrategias que las familias pueden explorar para reducir el tiempo que pasan frente a la pantalla y aumentar la independencia y resiliencia. Muchos de estos sitios web tienen la capacidad de traducirse a varios idiomas, pero algunos pueden no ser totalmente multilingües.

- [Article: 7 Ways to Free Your Family From Excessive Screen Time \(Psychology Today\)](#)
- [Article: Engaging Friends & Caregivers \(ScreenSense\)](#)
- [Book: Creating a Tech-Healthy Family by Andrea Davis](#)
- [Book: Parenting in the Screen Age by Dr. Delaney Ruston](#)
- [Facebook Group: Raising Independent Kids](#)
- [Digital Worksheet: Family Media Plan](#)
- [Digital Worksheet: Family Media Plan \(Spanish\)](#)
- [Worksheet: Our Family's Phone Plan](#)
- [Worksheet: Digital Trust Agreement \(with example\)](#)
- [Worksheet: Family Conversation Guide - Social Media](#)
- [Podcast: Screenagers Podcast - How Two Teens Cut Back on TikTok](#)

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 3: SEGURIDAD EN LÍNEA PARA LOS NIÑOS

A continuación se encuentran algunos recursos para ayudar a educar a las familias sobre la seguridad en línea para los niños. Muchos de estos sitios web tienen la capacidad de traducirse a varios idiomas, pero algunos pueden no ser totalmente multilingües.

- [Article: 12 Tips for Discussing the Dangers of Online Pornography with Kid \(Children & Screens\)](#)
- [Article: Sextortion Prevention and Response Guide \(Protect Young Eyes\)](#)
- [Article: Social Media, Drugs, and Youth - What Parents Need to Know \(Children & Screens\)](#)
- [Digital Toolkit: Explaining Data and Privacy Online to Kid](#)
- [Website: Common Sense Media - Ratings and Reviews](#)

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 4: AYUDA TÉCNICA Y CONSEJOS PRÁCTICOS

Los recursos a continuación están diseñados para ayudarlo a saber cómo poner controles para padres o bloqueos en la tecnología para apoyar el uso apropiado de la tecnología para el desarrollo. Muchos de estos sitios web tienen la capacidad de traducirse a varios idiomas, pero algunos pueden no ser totalmente multilingües.

- [Article: How To Block Porn on Any Device for Free \(Protect Young Eyes\)](#)
- [Website: Protect Young Eyes - Parental Controls for Every Digital Device](#) (¡UNA BUENA LISTA!)
- [Website: Google Support - Turn Restricted Mode on or off on Youtube](#)
- [Video: Setting Up a Child's First iPhone \(ScreenSense\)](#)

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 5: ACTIVIDADES Y RECURSOS COMUNITARIOS

La siguiente lista muestra organizaciones en nuestra comunidad que brindan actividades y recursos para niños y familias. Muchos de estos sitios web tienen la capacidad de traducirse a varios idiomas, pero algunos pueden no ser totalmente multilingües:

- [Mac Music Academy](#)
- [McMinnville Youth Cheer](#)
- [McMinnville Volleyball Association](#)
- [Gallery Theater](#)
- [Junior Orchestra of Yamhill County](#)
- [Wings and Waves Waterpark](#)
- [Outdoor Education Adventures](#)
- [St. Bezzies Art Collab](#)
- [Gallery Ballet & Tap](#)
- [Snapology STEAM Programs](#)
- [Keynote Concert Series](#)
- [Kids Super Hero Training & Yoga for Teens at Cascade Movement Center](#)
- [Evergreen Space Museum](#)
 - Vaya gratis con un [Pase Cultural](#) de la Biblioteca
- [Yamhill County Historical Society & Museums](#)
- [Mason-Rivera Sculpture Garden](#)
- [Aquatic Center](#)
- [Miller Woods](#)
- [Walnut City Lanes Bowling Center](#)
- [Parks & Rec Activity Guide \(Seasonal\)](#)
- [Library Program & Event Calendar](#)
- [4-H](#)
- [Scouts](#)
- [Youth Aerial Classes at Earth & Elevate Studio](#)

Los siguientes recursos se ofrecen gracias a la colaboración con Resilient Mac, el Distrito Escolar de McMinnville y la Biblioteca Pública de McMinnville. Los recursos aquí proporcionados han sido seleccionados con fines educativos. Úselos con precaución y asegúrese de que sean revisados y verificados por adultos responsables para garantizar su idoneidad y precisión.

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 5: ACTIVIDADES Y RECURSOS COMUNITARIOS (continuación)

Oportunidades para ser voluntario. Muchos de estos sitios web tienen la capacidad de traducirse a varios idiomas, pero algunos pueden no ser totalmente multilingües:

- [Saturday Morning Breakfast \(SMB\) in Mac](#)
- [Carlton Observatory Telescope Room](#)
- [Gallery Theater](#)
- [Edible Landscapes](#)
- [McMinnville Community Garden](#)
- [Mac Tool Library](#)

AUMENTANDO LA RESILIENCIA

Sección 6: EXPANDIR LA CONVERSACIÓN

Nuestro equipo se compromete a facilitar la participación de otros y expandir la conversación sobre la crianza de niños resilientes en la era tecnológica. Toda acción colectiva, grande o pequeña, contribuye a crear conciencia, fomentar la conversación y sumar más voces. A continuación, se presentan algunos apoyos para impulsar esta importante labor.

- **PASE LA VOZ**

[¡PAVE: Podcasts, Artículos y Videos para Todos!](#) Es una forma de compartir información sobre este tema con sus contactos en fragmentos breves y fáciles de entender. Este documento incluye recursos seleccionados y preguntas de reflexión que pueden realizarse de forma individual o en grupos pequeños.

- **ORGANICE UN ESTUDIO DEL LIBRO**

Gracias a un bono de Oregon Humanities, la Biblioteca Pública de McMinnville está distribuyendo cientos de ejemplares del libro *La Generación Ansiosa* a nuestra comunidad. Esta [guía de estudio del libro](#) ofrece tres opciones para organizar un estudio del libro, ya sea, un evento de un día, una serie de cuatro sesiones o una serie de siete sesiones. Para obtener más información sobre cómo obtener un ejemplar, póngase en contacto con libref@mcminnvilleoregon.gov.

- **PROMUEVA UNA PRESENTACIÓN**

Quizá esté conectado con un grupo que se beneficiaría de una presentación de una hora sobre el Desarrollo de la Resiliencia. Esta [plantilla de diapositivas](#) está diseñada para que los miembros de la comunidad puedan copiarla y compartirla con otras personas. Si necesita ayuda para facilitar un grupo, puede ponerse en contacto con nosotros a info@msd.k12.or o resilientmac503@gmail.com.

- **SIGA A RESILIENT MAC**

Para conectar a nuestra comunidad, las redes sociales son una herramienta útil. Puede encontrar a los miembros de la comunidad de Resilient Mac en [Facebook](#).