

Virtual Self-Care Series for parents

Join us online for open
discussion & self-care education



Virtual group meetings the 2nd Tuesday of each month • 5:30–6:30 pm • Class link provided upon registration

Parenting is hard, especially during a pandemic. Fear, uncertainty, and doubt can impact your state of mind, making even simple tasks seem difficult. It is more important than ever for our families to feel a sense of support — and to know that resources are available.

Nevada Health Centers is inviting you to participate in a virtual gathering to learn, share, and experience together the value of healthy self-care.

All parents are welcome, and participants will be entered into a raffle for one \$25 Amazon gift card each session.

It's free to join, and conversations are guided by a licensed professional from Nevada Health Centers. Sessions are offered in both English and Spanish.

We are ready to listen to your needs and concerns, and to provide you with effective self-care resources to help you navigate these challenging times.

If you have questions about these sessions, please e-mail Steven Brotman, MS, director of behavioral health operations, at BH@nvhealthcenters.org.

Session #1 • July 13, 2021

What is mental health & mindfulness?

Session #2 • August 10, 2021

Coping with stress & COVID-19

Session #3 • September 7, 2021

Establishing healthy boundaries

Session #4 • October 12, 2021

Increasing independence

Session #5 • November 9, 2021

Developing healthy communication styles

Session #6 • December 14, 2021

Healthy communication styles (cont.)

Session #7 • January 11, 2022

Cultural difference in parenting

Session #8 • February 8, 2022

Building healthy self esteem

Session #9 • March 8, 2022

Positive parenting

Session #10 • April 12, 2022

Self-regulating your ANTS



*Space is limited,
so register today*

nvhealthcenters.org/vscs

Serie de autocuidado virtual para padres

Acompáñenos en línea para un debate abierto y educación sobre autocuidado



Reunión virtual del grupo el segundo martes de cada mes, de 5:30 a 6:30 p.m. El enlace se proporciona al registrarse.

La crianza de los hijos es difícil, especialmente durante la pandemia. El miedo, la incertidumbre y la duda pueden afectar su estado de ánimo, haciendo que, incluso, las tareas más sencillas parezcan difíciles. Hoy, más que nunca, es importante que nuestras familias se sientan apoyadas, y que sepan que hay recursos disponibles.

Nevada Health Centers le invita a participar en una reunión virtual para aprender, compartir y sentir juntos el valor del autocuidado saludable.

Todos los padres son bienvenidos, en cada sesión, los participantes entrarán en un sorteo de una tarjeta de regalo de Amazon de \$25.

La participación es gratuita y las conversaciones son dirigidas por un profesional autorizado por Nevada Health Centers. Las sesiones se hacen tanto en inglés como en español.

Estamos listos para escuchar sus necesidades y preocupaciones, y darle recursos eficaces de autocuidado para apoyarlo a desenvolverse en estos tiempos difíciles.

Si tiene preguntas sobre estas sesiones, por favor envíe un correo electrónico a Steven Brotman, MS, director de operaciones de salud conductual a BH@nvhealthcenters.org.

Sesión No. 1 • 13 de julio de 2021

¿Qué es la salud mental y la conciencia plena?

Sesión No. 2 • 10 de agosto de 2021

Afrontando el estrés y el COVID-19

Sesión No. 3 • 7 de septiembre de 2021

Estableciendo límites saludables

Sesión No. 4 • 12 de octubre de 2021

Aumentando la independencia

Sesión No. 5 • 9 de noviembre de 2021

Desarrollando estilos de comunicación saludables

Sesión No. 6 • 14 de diciembre de 2021

Estilos de comunicación saludables (continuación)

Sesión No. 7 • 11 de enero de 2022

Diferencias culturales en la crianza de los hijos

Sesión No. 8 • 8 de febrero de 2022

Construyendo una autoestima sana

Sesión No. 9 • 8 de marzo de 2022

Crianza positiva

Sesión No. 10 • 12 de abril de 2022

Autocontrol de sus ANTS

Se sortea una
tarjeta de regalo
de Amazon de
\$25
en cada sesión



El cupo es limitada, así
que inscribese hoy mismo
nvhealthcenters.org/vscs