

# Virtual Self-Care Series for teens

Join us online for open  
discussion & self-care education



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

**We get it. It's tough being a teen, and the COVID-19 pandemic has created unique concerns and challenges for you, your friends, and your family members.**

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

Anyone between the ages of 13 and 18 can attend, and participants will be entered into a raffle for one \$25 Amazon gift card each session. If you are younger than 18, a parent or guardian must approve your participation.

It's free to join, and conversations are guided by a licensed professional from Nevada Health Centers.

We are ready to listen to your needs and concerns, and to provide you with effective self-care resources to help you navigate the world around you.

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

## **Session #1 • July 14, 2021**

Understanding mental health & mindfulness

## **Session #2 • August 11, 2021**

Mindfulness & reducing COVID stress

## **Session #3 • September 8, 2021**

Creating healthy boundaries

## **Session #4 • October 13, 2021**

Increasing independence

## **Session #5 • November 10, 2021**

Developing healthy communication skills

## **Session #6 • December 15, 2021**

Healthy communication skills (cont.)

## **Session #7 • January 12, 2022**

Reducing reactivity & creating a WISE mind

## **Session #8 • February 9, 2022**

Building healthy self esteem

## **Session #9 • March 9, 2022**

Regulating emotions & decreasing distress

## **Session #10 • April 13, 2022**

Regulating your ANTS



*Space is limited,  
so register today*

[nvhealthcenters.org/vscs](https://nvhealthcenters.org/vscs)

# Serie de autocuidado virtual para adolescentes

Acompáñenos en línea para un debate abierto y educación sobre autocuidado



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

**Lo entendemos. Es difícil ser un adolescente y la pandemia del COVID-19 ha creado preocupaciones y desafíos para usted, sus amigos y sus familiares.**

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

Puede asistir cualquier persona de entre 13 y 18 años, y los participantes entrarán en un sorteo de una tarjeta de regalo de Amazon de \$25. Si usted es menor de 18 años, necesita la autorización de uno de sus padres o de un tutor.

La participación es gratuita y las conversaciones son dirigidas por un profesional autorizado por Nevada Health Centers.

Estamos listos para escuchar sus necesidades y preocupaciones, y darle recursos eficaces de autocuidado para apoyarlo a desenvolverse en el mundo a su alrededor.

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](mailto:BH@nvhealthcenters.org).

## Sesión No. 1 • 14 de julio de 2021

Entendiendo la salud mental y la conciencia plena

## Sesión No. 2 • 11 de agosto de 2021

Conciencia plena y reducción del estrés por COVID

## Sesión No. 3 • 8 de septiembre de 2021

Estableciendo límites saludables

## Sesión No. 4 • 13 de octubre de 2021

Aumentando la independencia

## Sesión No. 5 • 10 de noviembre de 2021

Desarrollando las habilidades de comunicación saludable

## Sesión No. 6 • 15 de diciembre de 2021

Habilidades de comunicación saludable (continuación)

## Sesión No. 7 • 12 de enero de 2022

Reduciendo las reacciones y creando una mente sabia

## Sesión No. 8 • 9 de febrero de 2022

Construyendo una autoestima sana

## Sesión No. 9 • 9 de marzo de 2022

Controlando las emociones y disminuyendo la angustia

## Sesión No. 10 • 13 de abril de 2022

Controlandos sus ANTS

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



*El cupo es limitada, así que inscríbese hoy mismo*  
**[nvhealthcenters.org/vscs](https://nvhealthcenters.org/vscs)**