

Virtual Self-Care Series for tweens

Join us online for open
discussion & self-care education



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

The COVID-19 pandemic has created unique concerns and challenges for all of us, and the impact may be particularly challenging for youth.

Nevada Health Centers is inviting children ages 10–12 to participate in a virtual gathering to learn, share, and experience together the value of healthy self-care.

Legal parent/guardian consent must be granted for children to participate, 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.

We are ready to listen to your child's needs and concerns, and to provide them with effective self-care resources to help them navigate their day-to-day experiences.

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 15, 2021

Self esteem & character development

Session #2 • August 12, 2021

Emotional intelligence & coping skills

Session #3 • September 9, 2021

Emotional intelligence & coping skills

Session #4 • October 14, 2021

Growth mindset & coping skills

Session #5 • November 11, 2021

Social interactions & healthy relationships

Session #6 • December 16, 2021

Self esteem & character development

Session #7 • January 13, 2022

Emotional intelligence & coping skills

Session #8 • February 10, 2022

Emotional intelligence & coping skills

Session #9 • March 10, 2022

Growth mindset & coping skills

Session #10 • April 14, 2022

Social interactions & healthy relationships



*Space is limited,
so register today*

nvhealthcenters.org/vscs

Serie de autocuidado virtual para preadolescentes

Acompáñenos en línea para un debate abierto y educación sobre autocuidado



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

La pandemia de COVID-19 ha creado preocupaciones y desafíos únicos para todos nosotros, y el impacto puede ser particularmente difícil para los jóvenes.

Nevada Health Centers invita a los jóvenes de 10 a 12 años a participar en una reunión virtual para aprender, compartir y sentir juntos el valor del autocuidado saludable.

Es necesario el consentimiento legal de uno de los padres/tutor para que los jóvenes participen. En cada sesión, los participantes entrarán en el 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.

Estamos listos a escuchar las preocupaciones y necesidades de su hijo, y a darle recursos eficaces de autocuidado para apoyarlo a desenvolverse en su día a día.

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 • 15 de julio de 2021

Autoestima y desarrollo del carácter

Sesión No. 2 • 12 de agosto de 2021

Inteligencia emocional y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 3 • 9 de septiembre de 2021

Inteligencia emocional y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 4 • 14 de octubre de 2021

Mentalidad de crecimiento y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 5 • 11 de noviembre de 2021

Interacciones sociales y relaciones sanas

Sesión No. 6 • 16 de diciembre de 2021

Autoestima y desarrollo del carácter

Sesión No. 7 • 13 de enero de 2022

Inteligencia emocional y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 8 • 10 de febrero de 2022

Inteligencia emocional y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 9 • 10 de marzo de 2022

Mentalidad de crecimiento y habilidades para afrontar la presión

Sesión No. 10 • 14 de abril de 2022

Interacciones sociales y relaciones sanas

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