

## SUMMER SKILL BUILDING AND EMPOWERMENT CLUBS 2021

**LifeStance Health** (formerly Western Psychological and Counseling Services) is pleased to offer 3 unique Skill Building and Empowerment summer clubs for Hillsboro School District students. All clubs are 5 weeks long, are in English, and are free of charge.

**Below are descriptions and registration links for each club.**

For additional information or if you need help with registration contact:

- School Based Referral Coordinators: 971-808-3643
- Sylwia Quick, LifeStance School Based Services Director:  
[Sylwia@westernpsych.com](mailto:Sylwia@westernpsych.com)

### STAY CHILL!

***Making Positive Connections While Learning to Stay Cool in Tricky Situations***

**Who:** Students, ages 7-9

**Where:** Virtually through Zoom with Jessie Siffers, LPC-I

**When:** Wednesdays, 5:30- 6:15, for 5 weeks, starting on 6/30/21 and ending 7/28/21

**About this Club:** Often kids need help learning to express and cope with difficult emotions. This club provides engaging activities and opportunities to learn with and from peers about managing big feelings. We will practice naming and taming feelings, find fun ways to communicate feelings and work well with others, develop friendship skills, and learn to use mindfulness calming and coping skills.

Register with this link: <https://www.eventbrite.com/e/159518154093>

### CLUB CONCORD: Preteen Empowerment Group

**Who:** Students, ages 10-12

**Where:** Virtual through Zoom with Jessie Siffers, LPC-I

**When:** Thursdays, 4:00pm-5:00 pm for 5 weeks starting 7/8/21 - 8/5/21

**About this club:** *Discord* means: disagreement between people. *Concord* means: a state of agreement; harmony. This club gives participants the opportunity to feel empowered, gain self-confidence, develop positive coping skills, improve daily problem-solving skills, make healthy decisions, and feel connected with peers as they learn to safely navigate their world. Topics of discussion include: • Body Image • Choices • Emotional Wellness • Peer Relationships • Self-Esteem • Communication • Reaching Out

Register with this link: <https://www.eventbrite.com/e/159523510113>

## **My Unique Self - Expressive Arts!**

**Who:** Students entering 5<sup>th</sup>-8<sup>th</sup>

**Where:** Virtual through Zoom with Theresa Halter, LPC- I

### **About this Club:**

My Unique Self! Expressive Arts\* for youth is an arts-based approach to self-exploration. Participants are invited to use movement, drawing/painting, writing and/or music to deepen their understanding of their unique self and to express their unique voice.

\*No art experience or training necessary: Expressive Arts is always about the “experience” without concern for the art “product”. Leader will communicate a recommended supplies list before the first scheduled meeting.

### **When:**

**5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders (entering 5<sup>th</sup> & 6<sup>th</sup>)**: Thursdays at 2:30 p.m-3:30 pm, for 5 weeks, 7/1-8/5 (no meeting on 7/15)

Register with this link: <https://www.eventbrite.com/e/159524729761>

**7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> graders (entering 7<sup>th</sup> & 8<sup>th</sup>)**: Thursdays at 4:00-5:00 pm, for 5 weeks, 7/1- 8/5 (no meeting on 7/15)

Register with this link: <https://www.eventbrite.com/e/159525913301>

## CLUBES DE EMPODERAMIENTO Y DESARROLLO DE DESTREZAS PARA EL VERANO 2021

**LifeStance Health** (anteriormente Western Psychological and Counseling Services) se complace en ofrecer 3 extraordinarios clubes de verano sobre el empoderamiento y el desarrollo de destrezas para los estudiantes del Distrito Escolar de Hillsboro. Todos los clubes tienen una duración de 5 semanas, son en inglés y son gratuitos. **A continuación se muestran las descripciones y los enlaces de inscripción para cada club.**

Para obtener información adicional o si necesita ayuda con la inscripción, comuníquese con:

- Coordinadores de remisión escolares: 971-808-3643
- Sylwia Quick, Directora de servicios escolares de LifeStance: [Sylwia@westernpsych.com](mailto:Sylwia@westernpsych.com)

### **¡MANTÉNGASE TRANQUILO!**

***Establecer conexiones positivas mientras aprende a mantenerse tranquilo en situaciones complicadas***

**¿Quién?:** Estudiantes de 7 a 9 años de edad

**¿Dónde?:** De manera virtual a través de Zoom con Jessie Siffers, LPC-I

**¿Cuándo?:** Los días miércoles, de 5:30 a 6:15 p.m., durante 5 semanas, comenzando el 30/JUN/21 y finalizando el 28/JUL/21

**Acerca de este club:** A menudo, los niños necesitan ayuda para aprender a expresar y afrontar emociones difíciles. Este club ofrece actividades interactivas y oportunidades de aprendizaje con y de parte de sus compañeros sobre cómo manejar sentimientos significativos.

Practicaremos acerca de cómo nombrar y controlar los sentimientos, descubriremos formas divertidas de comunicar los sentimientos y trabajar bien con los demás, desarrollaremos destrezas de compañerismo, y aprenderemos a usar las destrezas de relajación y afrontamiento relacionadas con la atención plena.

Inscríbese mediante este enlace: <https://www.eventbrite.com/e/159518154093>

### **CLUB CONCORD: Grupo de empoderamiento para preadolescentes**

**¿Quién?:** Estudiantes de 10 a 12 años de edad

**¿Dónde?:** De manera virtual a través de Zoom con Jessie Siffers, LPC-I

**¿Cuándo?:** Los días jueves, de 4:00 a 5:00 p.m., durante 5 semanas, comenzando el 8/JUL/21 y finalizando el 5/AGO/21

**Acerca de este club:** *Discordia* significa: desacuerdo entre personas. *Concordia* significa: estar de acuerdo; armonía. Este club brinda a los participantes la oportunidad de sentirse

empoderados, adquirir confianza en sí mismos, desarrollar destrezas de afrontamiento positivas, mejorar las destrezas diarias para la resolución de problemas, tomar decisiones saludables y sentirse conectados con sus compañeros mientras aprenden a explorar su mundo de manera segura. Los temas de diálogo incluyen: • Imagen corporal • Opciones • Bienestar emocional • Relaciones con los compañeros • Autoestima • Comunicación • Como solicitar apoyo

Inscríbese mediante este enlace: <https://www.eventbrite.com/e/159523510113>

## **¡Mi yo único - Artes expresivas!**

**¿Quién?:** Estudiantes que ingresan a los grados 5<sup>to</sup> al 8<sup>vo</sup>

**¿Dónde?:** De manera virtual a través de Zoom con Theresa Halter, LPC-I

### **Acerca de este club:**

¡Mi yo único! Artes expresivas\* para jóvenes brinda un enfoque de autoexploración basado en las artes. Se invita a los participantes a utilizar el movimiento, el dibujo/la pintura, la escritura y/o la música para profundizar en la comprensión de su yo único y para expresar su voz única.

\*No se necesita experiencia o capacitación en las artes: Artes expresivas siempre se enfoca en la "experimentación" sin preocuparse por el "producto" artístico. El líder proporcionará una lista de materiales recomendados antes de la primera reunión programada.

### **¿Cuándo?:**

**Estudiantes que ingresan a 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado:** Los días jueves, de 2:30 a 3:30 p.m., durante 5 semanas, comenzando el 1/JUL/21 y finalizando el 5/AGO/21  
(no habrá reunión el 15/JUL/21)

Inscríbese mediante este enlace: <https://www.eventbrite.com/e/159524729761>

**Estudiantes que ingresan a 7<sup>mo</sup> y 8<sup>vo</sup> grado:** Los días jueves, de 4:00 a 5:00 p.m., durante 5 semanas, comenzando el 1/JUL/21 y finalizando el 5/AGO/21  
(no habrá reunión el 15/JUL/21)

Inscríbese mediante este enlace: <https://www.eventbrite.com/e/159525913301>