

CLAVE: Grupos en color coral - Virtuales o híbridos
 Grupos en color negro - En persona

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p>	<p>5</p> <p>2:00 p.m. Estudio de arte libre y pintura de diamantes</p> <p>4:00 p.m. Switch It Up! Grupo de Nintendo Switch</p> <p>4:30 - 5:45 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores - <i>en español</i></p>	<p>6</p> <p>11:00 a.m. *Recorrido de compras de segunda mano en Denver* - Nos reuniremos en Dickenson</p> <p>4:00 - 5:00 p.m. Espacio de afinidad LGBTQ+</p>	<p>7</p> <p>2:00 p.m. Ahora estás cocinando: Sopa de lasaña</p> <p>4:00 p.m. Sesión de información sobre el seguro médico</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <p>11:00 a.m. Word to the Nerd</p>	<p>12</p> <p>2:00 p.m. Bingo y helados</p> <p>4:00 p.m. Switch It Up! Grupo de Nintendo Switch</p> <p>4:30 - 5:45 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores - <i>en inglés</i></p>	<p>13</p> <p>11:30 a.m. *Club de cultura en Bon Ami* - Nos reuniremos en Dickenson</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Ayuda con los deberes (híbrido)</p> <p>4:30 - 5:50 p.m. Voz y Corazón, Grupo de arte para la prevención del suicidio</p>	<p>14</p> <p>2:00 p.m. Ahora estás cocinando: Jalapeño Poppers con pan de maíz</p>	<p>15</p>
<p>18</p>	<p>19</p> <p>2:00 p.m. Haz tu propia linterna con luces de hadas - confirma tu asistencia antes del 12 de noviembre, 2024</p> <p>4:00 p.m. Switch It Up! Grupo de Nintendo Switch</p> <p>4:30 - 5:45 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores - <i>en español</i></p>	<p>20</p> <p>11:00 a.m. *Grupo de cine* - Nos reuniremos en Dickenson</p> <p>4:30 - 5:50 p.m. Voz y Corazón Grupo de arte para la prevención del suicidio</p>	<p>21</p> <p>2:00 p.m. Celebración de la cosecha</p>	<p>22</p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>1:00 p.m. *Pot-Luck Pottery* - Nos reuniremos en 2620 S. Colorado Blvd</p> <p>4:00 p.m. Switch It Up! Grupo de Nintendo Switch</p> <p>4:30 - 5:45 p.m. Grupo de apoyo a familiares y cuidadores - <i>en inglés</i></p>	<p>27</p> <p>11:00 a.m. - 4:00 p.m. Maratón de Monopoly, decoración de galletas ¡y mucho más!</p> <p>3:00 - 4:00 p.m. Ayuda con los deberes (híbrido)</p> <p>4:30 - 5:50 p.m. Voz y Corazón Grupo de arte para la prevención del suicidio</p>	<p>28</p> <p>WELLPOWER PERMANECERA CERRADO</p>	<p>29</p> <p>WELLPOWER PERMANECERA CERRADO</p>

CLAVE: Grupos en color coral - Virtuales o híbridos
 Grupos en color negro - En persona

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5 4:00 - 5:30 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz	6 3:00 - 4:15 p.m. TREM 3:30 - 4:30 p.m. Riled up to Fired up (De enfadado a apasionado) 4:30 - 5:30 p.m. El arte de darse cuenta	7 2:00 - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa	8
11	12 4:00 - 5:30 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz	13 3:00 - 4:15 p.m. TREM 3:30 - 4:30 p.m. Riled up to Fired up (De enfadado a apasionado) 4:30 - 5:30 p.m. El arte de darse cuenta	14 11:00 - 11:45 a.m. Grupo de meditación virtual	15
18 3:00 - 3:45 p.m. Grupo de meditación virtual	19 4:00 - 5:30 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz	20 3:00 - 4:15 p.m. TREM 3:30 - 4:30 p.m. Riled up to Fired up (De enfadado a apasionado) 4:30 - 5:30 p.m. El arte de darse cuenta	21 2:00 - 3:00 p.m. Gestión de casos sin cita previa	22
25	26 4:00 - 5:30 p.m. Dungeons & Dragons & Feelz	27 3:00 - 4:15 p.m. TREM 3:30 - 4:30 p.m. Riled up to Fired up (De enfadado a apasionado) 4:30 - 5:30 p.m. El arte de darse cuenta	28 WELLPOWER PERMANECERA CERRADO	29 WELLPOWER PERMANECERA CERRADO

Información de contacto

Teléfono: (303) 504-3988

Preguntas generales: emersonst@wellpower.org

Grupos de prevención y excursiones: emersonprevention@wellpower.org

Dirección: 4141 E. Dickenson Pl., Denver, CO 80222

Acerca de Emerson St. Emerson St. ofrece una comunidad de apoyo para adolescentes y adultos jóvenes, de 15 a 26 años, que buscan una conexión y pertenencia. Este lugar inclusivo y acogedor ofrece una variedad de actividades y servicios que ayudan a los jóvenes a mejorar su salud mental y su bienestar general.

Acerca de este calendario

- Todos los grupos que aparecen en **color coral** son **virtuales** o **híbridos**.
- Todos los grupos que aparecen en **color negro** son **presenciales**.

Estrellado = Excursiones fuera del centro. Los participantes deben confirmar su asistencia con anticipación, firmar nuestra carta de bienvenida/exención de responsabilidad, proporcionar un contacto de emergencia y traer una identificación.

Acerca de los grupos de prevención en el centro:

- Los grupos presenciales se reúnen en 4141 E. Dickenson Pl., Denver, CO 80222.
- Los grupos y excursiones de prevención son gratuitos y abiertos al público (de 15 a 26 años), a menos que se indique lo contrario en sus descripciones.
- Si es la primera vez que participas en un grupo, ponte en contacto con nosotros al menos con 24 horas de anticipación a través de emersonprevention@wellpower.org y avísanos cuándo te podemos esperar. Tendrás que rellenar algunos documentos y tendrás que mostrar un documento de identidad y la información de tu seguro. De acuerdo con la política de WellPower, si no tienes seguro, te ayudaremos a conseguirlo.

Acerca de las excursiones de prevención:

- Por favor envía un correo electrónico a emersonprevention@wellpower.org tan pronto como sea posible si deseas asistir a una excursión - debes confirmar tu asistencia a más tardar 5 días antes de la excursión. Si nunca has asistido a un grupo de Emerson St., debes asistir a dos grupos de prevención en el centro antes de asistir a una excursión y se debe firmar toda la documentación (un padre o tutor debe firmar si eres menor de 18 años).

Acerca de los grupos de terapia:

- Para poder participar, los jóvenes deben recibir tratamiento de un terapeuta o de un gestor de casos de WellPower.
- Lee atentamente las descripciones de los grupos, ya que algunos grupos no aceptan nuevos participantes.

Grupos de prevención en el centro - 4141 E. Dickenson Pl., Denver, CO 80222

¡Grupos de Arte!

- **Haz tu propia linterna con luces de hadas:** Durante este grupo, ¡haremos linternas con luces de hadas que iluminarán las oscuras noches de invierno! Para participar en este grupo hay que comprar los materiales con anticipación, así que por favor **confirma tu asistencia antes del 12 de noviembre de 2024** (la semana anterior al grupo).
- **Estudio de arte libre:** Dibuja, colorea, escribe y exprésate a través de la modalidad de arte que elijas durante este grupo. Nos aseguraremos de ofrecer ideas para escribir, así como los materiales necesarios para crear arte visual, ¡o puedes traer tus propios materiales! Escucharemos música y compartiremos (o mucho o poco que se sientas cómodo en compartir) nuestro trabajo con la comunidad de Emerson St. y dentro del grupo.
 - **Los kits de pintura de diamantes** se compran con anticipación; por favor, **confirma tu asistencia** con anticipación si no has asistido anteriormente a un grupo de pintura de diamantes.
- **Voz y Corazón Grupo de arte para la prevención del suicidio:** Explora el poder curativo de la creatividad y la comunidad con el nuevo grupo de Emerson Street. Voz y Corazón es un grupo semanal gratuito de arte y apoyo para jóvenes de 15 a 26 años. No se requiere experiencia artística, ¡sólo tener la mente abierta y ganas de expresarte! Únete al artista local, Cal Duran, y a la terapeuta de Wellpower, Allie Morris, todos los miércoles en persona. Se ofrecen bocadillos y todos los materiales de arte. Por favor, envía un correo electrónico a allie.morris@wellpower.org antes de unirse a este grupo, o con preguntas / remisiones.

Bingo y helados: ¡con premios! En este grupo, ¡demuestra tu habilidad para dominar el clásico juego de BINGO! ¡Tendremos helado para todos los participantes, y cada dos partidas los ganadores del grupo podrán elegir diferentes premios de una lista! Habrá premios para todos los gustos durante estos grupos, ¡no te pierdas esta nueva y emocionante oportunidad!

Ayuda con los deberes: Ven a este grupo presencial para recibir apoyo con tus deberes escolares de parte de nuestro equipo IPS-Y y de tus compañeros de grupo. Si tienes preguntas sobre el grupo o sobre la asignatura en la que buscas ayuda, por favor, ponte en contacto con Nekeata o con Dennis en Nekeata.lewis@wellpower.org y dennis.vega@wellpower.org.

Sesión de información sobre el seguro médico: Acompaña a nuestro invitado destacado, Sam Williams, que nos explicará el mundo de los seguros médicos, que a veces resulta complicado. ¡Trae tus preguntas y prepárate para entender mejor el lenguaje del sector de los seguros!

Espacio de afinidad LGBTQ+: Este grupo será un lugar seguro para conectar con otros miembros de la comunidad LGBTQIA2S+. Será un espacio de afinidad en el que celebraremos las diversas identidades de la comunidad del arco iris, aprenderemos sobre los antepasados queer/trans y encontraremos apoyo para afrontar los retos que afectan a la comunidad. ¿Quieres participar? Envía un correo electrónico a caleb.kline@wellpower.org.

¡Ahora estás cocinando!

- **Sopa de lasaña:** La llegada del frío es el momento perfecto para probar una nueva receta de sopa. ¿Qué mejor manera de disfrutar de una sopa de invierno que con un variante de un platillo clásico de pasta? Combinaremos el delicioso sabor de la lasaña y nos aseguraremos de preparar pan de ajo para remojar durante este grupo de cocina. ¡No te lo pierdas!
- **Jalapeño Poppers con pan de maíz:** A mucha gente le encantan los Jalapeño poppers, y a mucha gente le encanta el pan de maíz; en este grupo, combinaremos los dos para dar un toque delicioso a este aperitivo clásico. Jalapeño poppers rellenos de masa de pan de maíz y cubiertos con queso rallado. ¡Este es un gran platillo para compartir con tus amigos y familiares esta temporada!

¡Jugar al Nintendo Switch! ¡Si aspiras a estar en el primer lugar en Mario Kart o tirar a tus amigos del mapa en Super Smash Bros; ¡Este es el grupo para ti! Ven a jugar a los videojuegos con la nueva consola de Emerson St: ¡la Nintendo Switch!

Grupos para padres/cuidadores:

Grupo de apoyo a familiares y cuidadores: Este grupo abierto y gratuito proporciona un espacio para que los miembros de la familia (mayores de 18 años) se conecten con otros que están apoyando a una persona joven que padece síntomas de salud mental, incluida la psicosis. Los temas semanales varían, pero pueden incluir psicoeducación, habilidades de comunicación, recursos comunitarios y/o debate sobre el bienestar familiar en un entorno de grupo de apoyo. Nos reunimos en persona, aunque también puede participar de forma virtual. El grupo se reúne en **español la primera y tercera semana del mes**, y en **inglés la segunda y cuarta semana del mes**. Por favor, envía un correo electrónico a allie.morris@wellpower.org antes de unirse a este grupo.

Excursiones de prevención en la comunidad - SOLO PUEDEN PARTICIPAR LAS PERSONAS QUE CONFIRMEN SU ASISTENCIA

Culb de la cultura: Bon Ami: *Oui oui*, Emerson se dirige a degustar de la cocina francesa. Empezaremos la excursión probando algunos caracoles y luego cada persona podrá elegir un *crepe* para probar. ¡No te pierdas esta deliciosa excursión mientras aprendemos sobre culturas de todo el mundo a través de nuestras papilas gustativas! **Nos reuniremos en 4141 E. Dickenson.**

Recorrido de compras de segunda mano en Denver: Oye, oye, ¿qué te parece si compramos cosas de segunda mano? Este grupo es el momento perfecto para hablar de cómo ahorrar. Mientras nos dirigimos a las distintas tiendas de segunda mano de Denver, hablaremos de estrategias para ahorrar y luego nos prepararemos para comprar. Durante este grupo, tendrás la oportunidad de comprar 1 artículo dentro de una cantidad asignada, y luego tus compañeros y el personal de Emerson votarán por la mejor compra, teniendo en cuenta elementos como el valor total, la singularidad, etc. ¡No te pierdas este nuevo grupo! **Nos reuniremos en 4141 E. Dickenson.**

Grupo de cine: ¡Emerson va al cine! Nos reuniremos en Dickenson, luego nos dirigiremos juntos al cine para disfrutar de una película elegida por ti y tus compañeros. Si te gustaría comprar artículos de concesión, por favor trae fondos adicionales. **Nos reuniremos en 4141 E. Dickenson.**

Pot-Luck Pottery: Noviembre es un buen momento para pintar cerámica que puedes guardar para ti o regalar. Durante este grupo, nos reuniremos en Pot-Luck Pottery (justo al final de la calle de Dickenson) para practicar nuestra habilidad de pintar cerámica una vez más. ¡Asegúrate de traer ideas creativas y prepárate para pintar una nueva y hermosa pieza! **Nos reuniremos en 2620 S. Colorado Blvd.**

Word to the Nerd: ¿Te gustan los libros? ¿Te gustaría que te gustaran los libros? ¿Te gusta la música? En este grupo, Emerson St. llevará a un grupo de jóvenes a una librería de libros usados para que elijan el medio que más les guste. Pasaremos tiempo mirando todo tipo de libros y música. ¡Después de elegir tu artículo de la tienda, podrás llevártelo a casa para leerlo con calma, y luego hablar de lo que has estado leyendo o escuchando durante nuestro almuerzo y conversación sobre libros! **Nos reuniremos en 4141 E. Dickenson.**

Grupos de terapia:

El arte de darse cuenta: ¿Alguna vez has sentido que no te das cuenta de lo que ocurre a tu alrededor o incluso dentro de ti mismo? Únete a nosotros en el Arte de darse cuenta. En este grupo, vamos a enseñar habilidades en torno a estar presentes y atentos mediante la conexión con la naturaleza, la práctica de la creatividad, y estar bien conectados con nosotros mismos así como con el mundo que nos rodea. Si tienes preguntas sobre el grupo, ponte en contacto con Briana en briana.heller@wellpower.org.

Gestión de casos sin cita previa:

¿Necesitas ayuda con alguno de los siguientes temas?

- Solicitar/renovar prestaciones como Medicaid, SNAP, LEAP, etc.
- Aprender sobre diferentes opciones de vivienda asequible
- Obtener documentos vitales
- Conectarte a los recursos comunitarios
- (Estos son algunos ejemplos con los que podemos ayudar) Para unirse a este grupo, o si tienes alguna pregunta, envía un correo electrónico a

caleb.kline@wellpower.org

Dungeons & Dragons & Feelz: Te encuentras en una tumba fría, débilmente iluminada por la luz de una antorcha. Un aire frío persiste en la habitación, las telarañas y el polvo antiguo cubren la mayoría de las superficies. Este es un lugar que el tiempo ha olvidado. Te sentirías asustado si estuvieras aquí sólo, pero tienes a tus amigos. Compañeros de aventura que se han puesto a prueba contra los monstruos y la magia. Este es un grupo cerrado donde practicamos el apoyo, las habilidades sociales y las discusiones sobre emociones. ¡Si quieres unirse a nuestra aventura, ponte en contacto con Mandy en el (303) 504-3986 o envía un correo electrónico a mandy.simmons@wellpower.org!

Grupo de meditación virtual: La mayoría de nosotros hemos escuchado hablar de los beneficios que aportan la meditación y la concienciación plena, como el aumento de la capacidad de atención, la reducción del dolor físico y un mejor conocimiento de uno mismo. ¿Te interesa comprobarlo por ti mismo? El Grupo de meditación ofrece estructura y orientación para cultivar estas habilidades en un entorno de apoyo y sin prejuicios. Este grupo virtual de 45 minutos incluirá una meditación o visualización guiada y también una conversación opcional. Para recibir el enlace del grupo, por favor ponte en contacto en roberta.robinson@wellpower.org.

Riled up to Fired up (De enfadado a apasionado): Alguna vez te has enfrentado a un problema importante y has pensado: "Esto afecta a mucha gente, ¿por qué nadie está hablando de ello?". Este grupo crea un espacio para esas frustraciones "a nivel sistemático": Piensa por ejemplo en el cambio climático, las redes sociales, la sanidad, etc. Se trata de un grupo abierto en el que aprenderás sobre un modelo para abordar los retos a nivel sistémico, así como habilidades de afrontamiento para aumentar el empoderamiento y la resiliencia. Para más información, envíe un correo electrónico a daniela.barrío@wellpower.org o jim.schnebly@wellpower.org.

TREM: TREM es un grupo cerrado, con base en la evidencia, para mujeres que buscan el conocimiento y las habilidades para afrontar los desafíos de la vida relacionados con el trauma. Este grupo es cerrado y, por el momento, no acepta nuevos miembros. Si te interesa participar en futuros grupos TREM, envía un correo electrónico a allie.morris@wellpower.org.

