

# **Bold, Beautiful, and Brave**

Youth Empowerment Group specifically designed for girls in 6<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> grade.

Come join us as we bring girls together to cultivate confidence by encouraging their inner strength. Topics we will tackle:

- Friends and Frenemies
- Social Media and Online Cyber-Safety
- Body Image
- Nutrition and Wellness
- Self-Esteem and Confidence
- Anxiety, Depression, and Mental Health
- Self-Care and Coping

**Wednesdays, 5:00-6:30PM.**

**Starting January 24, 2024 for 8 sessions.**

Space is limited. Registration is required.

Workshop will be facilitated in English.

**Please register before the start of the group.**

**Call: (949)764-6542**

**Hoag Mental Health Center  
307 Placentia Ave. Newport Beach, CA 92663**



Melinda Hoag Smith  
Center for Healthy Living

# Bold, Beautiful, and Brave

Grupo de Empoderamiento Juvenil diseñado específicamente para niñas de 6º a 8º grado.

Únase a nosotros mientras reunimos a las niñas para cultivar la confianza fomentando su fuerza interior. Temas que abordaremos:

- Amigos y enemigos
- Redes sociales y ciberseguridad en línea
- Imagen corporal
- Nutrición y Bienestar
- Autoestima y Confianza
- Ansiedad, depresión y salud mental
- Autocuidado y afrontamiento

**Miércoles, 5:00-6:30 p.m.**

**A partir del 24 de enero de 2024 por 8 sesiones.**

El espacio es limitado. Es necesario registrarse.

El taller se impartirá en inglés.

**Please register before the start of the group.**

**Call: (949)764-6542**

**Hoag Mental Health Center  
307 Placentia Ave. Newport Beach, CA 92663**



Melinda Hoag Smith  
Center for Healthy Living