PAGTUKLAS NG KABUTIHAN SA MUSIKA AT THERAPY

Interesado ka bang malaman kung paano masusuportahan ng musika ang kalusugan ng iyong emosyon at ugali? Sumali sa aming **Music Therapy Program** at tuklasin kung paano makatutulong sa iyo ang musika na maipahayag ang iyong mga emosyon at damdamin. Ang program na ito ay nag-aalok ng isang sumusuportang kaligiran para matulungan kang makahanap ng emosyonal na kagalingan habang nakikipag-ugnayan sa mga kasama mo.

Binubuo ang programa ng **10 lingguhang sesyon ng mga klase sa music therapy ng grupo at isang peer support group para sa mga estudyanteng high school**. Sa kabuuan ng mga sesyon na ito, lilikha ka ng sarili mong proyekto sa musika gamit ang iba't ibang instrumentong pangmusika na ipapakilala sa klase. Tatalakayin din natin kung paano makatutulong sa atin ang musika at therapy na maihayag ang ating mga emosyon at damdamin sa isang ligtas na espasyo kasama ng mga kasamahan. Sa pagtatapos ng programa, mapipili mong ibahagi at isagawa ang proyekto mo kasama ng mga kasamahan mo, mga kaibigan, at pamilya sa aming kaganapan sa komunidad.

JEFFERSON UNION HIGH SCHOOL DISTRICT
EDUCATING OUR YOUTH AND ADULTS
ESTABLISHED 1922

LOKASYON NG KLASE

Westmoor High School
131 Westmoor Ave
Daly City, CA 94015

IMPORMASYON NG PROGRAMA

North East Medical Services
211 Eastmoor Avenue
Daly City, CA 94015

650-550-3923

www.nems.org/services/behavioral-health/

PAANO MAG-ENROLL

MGA KLASE SIMULA SA MIYERKULES, PEBRERO 7,2024

Kung interesado kang mag-enroll sa aming Music Therapy Program, makipag-ugnayan sa kinatawan ng iyong paaralan:

Phrani Diksa
School Social Worker

650-550-7494
pdiksa@jeffersonunion.net
Ang mga form ng pahintulot ay maaaring ibigay sa room 202.

MUSIC THERAPY PROGRAM

CREATIVE VIBES MUSIC THERAPY

NEMS NORTH EAST MEDICAL SERVICES
NORTH EAST MEDICAL SERVICES
東 北 醫 療 中 心
a california health+ center

ANO ANG HITSURA NG MUSIC THERAPY?

Sa aming programa, tumutugtog kami ng musika sa apat na masayang paraan:

- **Gumawa ng Musika sa Paraan Mo**
  Patugtugin ang mga paborito mong kanta sa sarili mong paraan. Ito ay masaya at nakakatulong sa iyo na ibahagi ang iyong nararamdaman sa iba.

- **Makinig at Magsalita**
  Magkakasama kaming nakikinig ng musika at pinag-uusapan ang aming iniisip. Ito ay isang mahusay na paraan upang maunawaan ang bawat isa.

- **Lumikha ng Musika nang Ahora Mismo**
  Gumawa ng musika kaagad at doon mismo kasama ang iyong mga kasamahan. Tingnan kung anong mga kahanga-hangang tunog ang magagawa mo!

- **Sumulat ng mga Kanta**
  Baguhin ang mga salita ng mga kanta na alam mo o sumulat ng mga bago. Isaysay ang iyong kuwento gamit ang musika.

Gugugulin natin ang kahabaan ng oras natin sa pagtugtog ng musika at pagsulat ng mga kanta, ngunit maaari rin tayong sumubok ng iba pang mga paraan. Hindi kailangang marunong ka nang tumugtog ng musika – pumunta lang na handang magsaya at sumubok ng mga bagong bagay!

SCHEDULE NG KLASE

Linggo	Sesyon
1	Music Therapy
2	Music Therapy
3	Music Therapy
4	Music Therapy
5	Peer Support Group
6	Music Therapy
7	Music Therapy
8	Music Therapy
9	Music Therapy
10-11	Pagganap ng Komunidad
12	Peer Support Group

Ano ang makukuha mo sa Music Therapy:

- **Makipagkaibigan**
  Makilala ang ibang mga tao na mahilig sa musika tulad mo.
- **Malaman ang Tungkol sa Iyong Sarili**
  Tinutulungan ka ng musika na maunawaan ang mga damdamin mo.
- **Ganda ng Pakiramdam**
  Mapapasaya at mapapakalma ka ng musika.
- **Maging Malikhain**
  Lumikha ng iyong sariling musika at mga kanta.
- **Palakihin ang Kumpiyansa**
  Ang pagbahagi ng iyong musika ay makapagpapasaya sa iyo.

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).
Chinese 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。
Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 02/2024

PEER SUPPORT GROUP

Ano ang Peer Support Group?

Ang aming Peer Support Group ay kung saan mo makikilala at makaka-usap ang ibang mga estudyante mula sa music therapy class. Sa grupong ito, mapag-uusapan kung ano ang nasa isip mo, matuto ng mga bagong paraan para harapin ang mahihirap na sitwasyon, at magkaroon ng mga bagong kaibigan. Ang bawat klase ay pinamumunuan ng isang therapist na makatutulong sa iyong maunawaan ang iyong mga damdamin at suportahan ang iyong emosyonal na kagalingan.

Ano ang ginagawa namin sa bawat support group?

- **Pagninilay**
  Magsasagawa kami ng mga aktibidad ng grupo at tatalakayin ang mga karanasan at natutunan mo mula sa mga klase sa music therapy.
- **Pag-usapan ang Mahalaga sa Iyo**
  Pinag-uusapan natin ang tungkol sa mga bagay tulad ng stress sa paaralan, mga pakikipagkaibigan, at mga alalahanin na mayroon ka.
- **Masasayang Aktibidad**
  Gumagawa kami ng masasayang aktibidad ng grupo na makatutulong sa iyo na gumanda ang pakiramdam at matutunan ang tungkol sa iyong sarili.
- **Ibahagi ang Iyong Kwento**
  Ito ay isang ligtas na lugar para pag-usapan ang sarili mong mga kwento at makinig sa iba na nakakaunawa sa iyong pinagdadaanan.
- **Makakuha ng Mga Kapaki-pakinabang na Tip**
  Matuto ng mga bagong paraan upang harapin ang mabibigat na emosyon o problemang kinakaharap mo.
- **Walang Paghusga**
  Naririto ang lahat para suportahan ang isa't isa. Hindi ka huhusgahan.

Sama-sama Tayong Lumago

Sa aming Peer Support Group, tinutulungan namin ang isa't isa sa mga mahihirap na panahon at ipinagdiriwang ang magagandang panahon. Naniniwala kami na ang pakikipag-usap at pagbabahagi ay magpapalakas sa atin. Halika samahan kami at tingnan kung paano makatutulong sa iyo ang music therapy at peer support group!