

BOLETIN DEL BIENESTAR *para padres en Norwalk*

Marzo del 2022

Estimados padres,

Nos sentimos cada vez más alegres ya que estamos esperando a la primavera y despidiendo al mandato de la mascarilla. Ojalá te sientes igual. Pero también sabemos que muchos de nosotros, así como muchos de nuestros hijos, todavía luchamos contra la depresión y la ansiedad como resultado de la pandemia, la pérdida de oportunidades sociales, etc. Por lo tanto, este mes compartimos algunas formas en que puedes apoyar el bienestar mental de tu familia asegurando un buen **SUEÑO** y mediante la **NUTRICIÓN**. Nuestras páginas de prevención de este mes se centran en las **conversaciones que los padres deben tener con sus hijos** y comparten información de nuestras actividades de concientización sobre el vapeo entre adolescentes.

Como siempre, ¡por favor comparte esta información con otros! También puedes encontrar números anteriores de este boletín en www.thenorwalkpartnership.org/espanol. ¡Asegúrate de estar suscrito a thenorwalkpartnership.org y siguenos en las redes sociales!

Deseándote buena salud,

Margaret, mwatt@positivedirections.org

Denique, dlewis@norwalkacts.org

¿Te perdiste el Ayuntamiento de la Juventud sobre la violencia en el noviazgo el mes pasado?



Míralo en
<https://tinyURL.com/DVteens>
usa contraseña

High School Support Group
Wednesdays from 4-5pm (online)
Starting March 23rd, 2022

Dealing with anxiety as a result of test results, peer pressure, school violence threats, and family issues can be tough!

In this support group, learn how to:

- Identify external and internal stressors
- Deal with family and peers
- Maintain grades during these issues
- Keep yourself safe in unsafe situations
- Find your voice

To join this FREE virtual group for High School Students
RSVP for link at positivedirections.org/support-groups

NUTRICION Y BIENESTAR

10 ALIMENTOS beneficiosos PARA TU cerebro



Frutos secos. Mejoran el rendimiento intelectual y la memoria. También regulan la serotonina y son buenos antidepresivos y aportan oxígeno al cerebro.



Tomate. Contiene licopeno que es un antioxidante. Nos previene de enfermedades neurodegenerativas

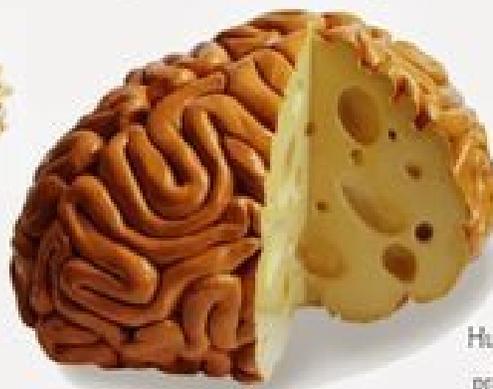


Té verde. Tiene propiedades neuroprotectoras y antidepresivas.

Nos ayuda a combatir la fatiga cerebral y mejoran la memoria.

Aumentan los niveles de dopamina en nuestro organismo y nos ayuda a relajarnos.

Avena. Es excelente para combatir la fatiga intelectual y aumentar la concentración.



Huevos. Mejoran la memoria. Tienen antioxidantes que previenen la degeneración. Además liberan acetilcolina.



Arándanos. Ayudan en el aprendizaje y la memoria. Disminuyen las enfermedades neurodegenerativas y ayudan a incrementar la potencia de las señales enviadas por las neuronas.



Plátano. Es una fuente natural de neurotransmisores relacionados con la concentración, como la serotonina o la dopamina.

Chocolate. Mejora la atención y la concentración.

Es un potente antioxidante

que previene de enfermedades relacionadas con la edad.

Además libera endorfinas y mejora el estado de ánimo y la conducta.



Aguaate. Ayuda a mejorar la concentración y previene de demencias como el Alzheimer.

Aportan grasas monoinsaturada buenas para controlar y mantener un buen riego sanguíneo.



Fresas. Estimulan la memoria, favorecen la supervivencia de las neuronas.

También previenen los efectos negativos de la edad en el cerebro.



NUTRICION Y BIENESTAR

La función de la nutrición en la salud mental

Por Diana Revolus, Norwalk Common Council

Últimamente, nuestra sociedad se ha enfocado más en nuestro bienestar mental y hemos empezado a perder el estigma alrededor de los trastornos mentales y las discapacidades lo cual es un gran paso positivo. Pero ¿qué tan ligado está nuestra salud mental a nuestra salud física? Nuestro estómago está recubierto con tantas células nerviosas que muchas veces se refiere a ello como nuestro "segundo cerebro". Entonces ¿tiene nuestra dieta típica algún efecto sobre cualquier desequilibrio mental? ¿Pueden los estresores que provienen de una dieta altamente procesada causar efectos directos a nuestra estabilidad mental? De último ¿puede la acidez o la inflamación de ciertos alimentos (y hasta medicamentos) crear reacciones mentales o emocionales?

Recientemente estudios psicológicos han estudiado los posibles beneficios del uso de los micronutrientes (las vitaminas y los minerales)- a una dosis más alta de lo que se halla de venta libre- a la salud mental de los pacientes de cada edad. Se ha encontrado resultado positivo- a un costo más bajo por paciente- en las reacciones y remisiones tanto físicas como mentales en pacientes enfrentando al TDAH (ADHD o trastornos hiperactivos), el trastorno bipolar, PTSD (el estrés postraumático) y otras enfermedades mentales crónicas. Muchos estudios actuales demuestran que la mente y el cuerpo bien nutrido tienen mejores recursos para manejar los estresores mentales.

Lo que se come en familia de acuerdo a nuestra cultura puede empeorar cualquier dificultad afectando a nuestra salud mental y física. Este artículo espera llamar la atención de nuestra comunidad a varios temas importantes:

- el tener una dieta más sana
- el hacer ajustes cultural y socialmente en lo que se come y cómo se acerca a la comida
- el acceso a la comida nutritiva e integral a cada miembro de la comunidad
- el poder individual retenido en nuestro bienestar cuando nos informamos sobre lo que compramos y consumimos

Este conocimiento nos puede estabilizar a nosotros mismos, a nuestras familias y a las futuras generaciones. ¡Este tema se puede tratar sin parar! En seguida se incluye una lista de videos, libros y artículos que demuestran aún más los múltiples beneficios que brinda la buena nutrición a la salud mental y el tratamiento general al largo plazo.



APRENDA MAS:

En el Internet:

- Nutrition and mental health: <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/nutrition-and-mental-health.html#gutthealthandmentalhealth>

En YouTube:

- The surprisingly dramatic role of nutrition in mental health | Julia Rucklidge | TEDxChristchurch: <https://youtu.be/3dqXHHcc5IA>
- Feed Your Mental Health | Drew Ramsey | TEDxCharlottesville: <https://youtu.be/BbLFsQubdtw>
- Power Foods for the Brain | Neal Barnard | TEDxBismarck: https://youtu.be/v_ONFix_e4k
- How the food you eat affects your gut - Shilpa Ravella: <https://youtu.be/1sISguPDIhY>
- Advanced Nutrient Therapies for Brain Disorders- William Walsh (Nov 2015): https://youtu.be/pHT3iN_jjfc
- Biochemical and Nutritional Interventions for ADHD and Behavioral Disorders: <https://youtu.be/PhdI6rqOrv8>
- "Advanced Nutrient Therapies for Bipolar Disorders with Dr. Walsh" - Natural Treatment for Bipolar: <https://youtu.be/bngPW55Po1k>
- Role of Nutrition in Mental Health - The Center for Nutritional Psychology: <https://youtu.be/WuwODdo74Xw>
- Keep Talking: Nutrition and Mental Health: <https://youtu.be/Ur0aQmjDI7U>
- Autoimmune Issues & Mental Health: Understanding the Interactions: https://youtu.be/-R4-5u5MQ_I

Compre en Amazon:

- Nutrition Essentials for Mental Health: A Complete Guide to the Food-Mood Connection, by Leslie Korn
- Eat Right, Feel Right: Over 80 Recipes and Tips to Improve Mood, Sleep, Attention & Focus , by Leslie Korn
- Nutrient Power: Heal Your Biochemistry and Heal Your Brain, by William J. Walsh

NUTRICION Y BIENESTAR

CONSEJOS PARA ALIMENTAR A LOS NIÑOS QUISQUILLOSOS

Con un niño quisquilloso, la hora de la comida puede convertirse en un evento estresante y frustrante tanto para usted como para su hijo. ¡Pero hay buenas noticias! Hay consejos que puede probar para ayudar a que su hijo se sienta más cómodo explorando una variedad de alimentos.



Comience temprano y con frecuencia. Ofrecer una variedad de alimentos saludables lo antes posible y en cada comida o merienda puede ayudar a aumentar la probabilidad de que su hijo pruebe y acepte nuevos alimentos. Se necesitan, en promedio, de 10 a 15 introducciones a un nuevo alimento antes de que un niño lo acepte. ¡No te rindas!

Mézlalo. Intente combinar alimentos nuevos con alimentos con los que sabe que su hijo ya se siente cómodo. ¡Aprovecha esta oportunidad para ser creativo con tus comidas! También puede incluir nuevos alimentos en las comidas que les encantan, como agregar frutas y verduras en batidos, recetas de pasta y pizza, o panqueques.



Predicar con el ejemplo. Los padres son un importante modelo a seguir para sus hijos. Si está comiendo y probando los mismos alimentos que le está pidiendo que coma, es más probable que su hijo lo pruebe.

Asóciese. ¡Incluya a su hijo en la toma de decisiones y el proceso de preparación de alimentos! Su hijo no solo se divertirá preparando la comida o merienda con usted, sino que aprenderá habilidades culinarias y, lo que es más importante, sentirá una sensación de control sobre los nuevos alimentos que está probando.

Mantente fuerte. Para niños quisquillosos, la problema no es una que se resuelve en una noche. Trate de mantener la paciencia, la calma y crear una experiencia alimentaria positiva para su hijo. Muchas veces discutir, resaltar que un niño no está comiendo, o la alimentación forzada puede dificultar la disposición de un niño a probar un nuevo alimento.

Resources:
We Can!® Parent Tips: Picky Eaters (nih.gov)
Picky Eaters and What to Do | Nutrition | CDC
AAP-Picky-eaters-2018-05-31_330pm



CENAS GRATUITAS PARA JOVENES PARA JOVENES LGBTQ+ Y SUS AMIGOS ALIADOS (MENORES DE 18)

EL PRIMER JUEVES DE CADA MES
DE 6:30 PM A 8:00 PM
650 WEST AVE, NORWALK, CT

SE REQUIERE INMUNIZACION CONTRA COVID19
¡CONTACTATE CON SYDNEY@CTPRIDECENTER.ORG PARA PARTICIPAR!



SUEÑO Y SALUD MENTAL

por Margaret Watt, Positive Directions–The Center for Prevention & Counseling

El dormir es íntimamente conectado al bienestar. Cuando no dormimos suficientemente, no solo nos cansamos físicamente sino también no funcionamos adecuadamente en el trabajo o en los estudios. A medida del tiempo, la falta del sueño crea una **"deficiencia de reposo"** lo cual puede afectar las emociones, la memoria y la salud --- incluyendo el riesgo de la diabetes y la enfermedad del corazón --- y dañar nuestra capacidad para lidiar con el estrés. La deprivación del sueño también puede resultar en un quiebre de la salud mental (la psicosis).

También es común que nuestras dificultades de salud mental se manifiestan en los problemas del reposo. **La ansiedad** puede quitarnos el sueño y causar que trasnochemos con preocupaciones o pensamientos atropellados. **La depresión** nos puede mantener en la cama el día entero estemos durmiendo o no. Los estudios demuestran que los estudiantes que asisten a los colegios con hora de apertura más tarde salen mejor académica, emocional y físicamente años después de haberse graduado. Por ende, ¡tomemos en serio el dormir! Practiquemos **"la higiene de reposo"**. Cuando un familiar experimente cualquier dificultad al dormir, consultemos un doctor o consejero.



Sueño vs pantallas

Probablemente hayas escuchado la regla **"no usar pantallas en la hora antes de acostarse"**. Esa es definitivamente una buena idea, pero difícil de seguir. Lo que debes saber:



- Según la Clínica Cleveland, mirar su teléfono o tableta afecta al sueño de 3 maneras: activa tu cerebro; te mantiene alerta para nuevos contenidos; e interrumpe el ciclo natural de sueño-vigilia de tu cuerpo debido a la luz de la pantalla.
- Un estudio de NIHCD encontró que **los niños que usan pantallas antes de acostarse duermen 23 minutos menos** que los que no lo hacen. Los niños que carecen de un buen enfoque y control de los impulsos pierden 40 minutos de sueño después de usar pantallas.
- Más recientemente, los estudios han encontrado que **la forma de usar las pantallas a la hora de acostarse es importante**. La multitarea (por ejemplo, revisar el correo electrónico mientras se desplaza por las redes sociales) o usar la pantalla durante un largo período de tiempo tendrá un efecto negativo. Sin embargo, una actividad breve y calmante, como escuchar un podcast o ver un programa corto, puede ayudarte a calmarte.

SUEÑO Y SALUD MENTAL



Las Mejores Aplicaciones de Sueño de 2022

Mejor en General: [SleepScore](#)

Lo mejor para Apple Watch: [SleepWatch](#)

Mejor Gratis: [Sleep++](#)

Lo Mejor para Funciones Adicionales: [Pillow](#)

La Mejor Aplicación Versátil: [Sleep Cycle](#)

Lo Mejor para Android: [PrimeNap](#)



RECURSO DEL MES

Nuevo localizador de programas fuera de la escuela para familias de Norwalk

por Denique Weidema-Lewis, Norwalk ACTS

Norwalk ACTS ha diseñado un localizador de programas comunitarios para jóvenes, con el propósito de ayudar a que las familias encuentren programas locales fuera de la escuela que satisfagan las necesidades de sus hijos. “Diseñamos el localizador de programas para garantizar que todos los jóvenes de Norwalk estén conectados a experiencias fuera de la escuela significativas durante todo el año”, dijo Jennifer Barahona, directora ejecutiva de Norwalk ACTS. “Esperamos que este recurso ayude a que sea más fácil conectar a las familias con los proveedores de programas”.

Se trata de un listado en línea que incluye los programas extracurriculares y de verano que existen en Norwalk. Los padres de familias se pueden servir para descubrir diferentes programas y filtrarlos por la edad del joven, el precio, tipo de actividad, horario y días. Cada programa tiene su propia página de perfil con más detalles e información de contacto. El localizador es accesible tanto por computadora como por dispositivos móviles, y está disponible en español y criollo-haitiano.

“Puede ser abrumador para los padres enterarse de los programas disponibles para sus hijos. Siempre buscaba programas por mi cuenta o pedía ideas a otros padres porque nunca ha habido una lista completa ni un lugar donde buscar la información. Este localizador de programas cambiará las reglas del juego para los padres”, dijo Doreen Anderson, madre de Norwalk y defensora de la comunidad de Norwalk ACTS.

“Norwalk tiene la suerte de tener muchas oportunidades maravillosas para apoyar a los niños fuera de la escuela. Estamos felices de que este recurso coordinado esté disponible para todas las familias en Norwalk,” comentó la Superintendente de las Escuelas Públicas de Norwalk, Dra. Alexandra Estrella.

Más de 50 programas se presentan actualmente en el Localizador de programas fuera de la escuela. Los datos se recopilarán y se actualizarán de manera continua. Las comunicaciones sobre el Localizador de Programas Fuera de la Escuela circularán a las familias durante los períodos clave de registro de programas.

Echale un vistazo: tinyurl.com/OSTfinder



Learn about the After School and Summer Programs that exist in Norwalk



Search for local programs by age, price, type, time, and day

Norwalk ACTS Working Together, Everything Is Achievable.



Aprenda sobre los programas después de la escuela y de verano que existen en Norwalk



Buscar programas locales por edad, precio, tipo, hora y día

Norwalk ACTS TRABAJANDO JUNTOS, TODO ES ALCANZABLE.



Apran de pwogram apre lekòl pou timoun ak pwogram ete ki egziste nan Norwalk



Chèche de pwogram ki lokal par laj, pri, kalite, lè ak jou

Norwalk ACTS TRAVAY ANSANM, TOUT BAGAY POSSIB

RINCON DE LA PREVENCIÓN

The Norwalk Partnership (TNP) es la coalición comunitaria de Norwalk para prevenir el uso de sustancias en menores de edad. Obtén información, consejos y datos en www.thenorwalkpartnership.org



HABLA CON TUS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL

5 MENSAJES PARA COMUNICAR

Los estudios indican que los padres son el motivo principal por el que los jóvenes deciden no beber. Así que comienza a hablarle a tus hijos sobre el tema antes de que empiecen a beber alcohol, a partir de los 9 años de edad. Aunque parezca que no, en realidad, te escuchan.



- 1 Demuestra que no apruebas el consumo del alcohol entre menores.**
Más del 80% de los jóvenes entre 10 y 18 años de edad dice que los padres son quienes más influyen en su decisión de beber alcohol. O sea que realmente te están escuchando y es importante que envíes un mensaje claro y firme.
- 2 Demuestra que te importa la felicidad y el bienestar de tus hijos.**
Los jóvenes están más dispuestos a escucharte cuando saben que estás de su lado. Trata de recalcarle a tu hijo por qué no quieres que beba. No sólo porque tú lo dices, sino porque quieres que sea feliz y que no corra peligros. La conversación te saldrá mucho mejor si buscas apoyarlo en lugar de enfrentarlo.
- 3 Demuestra que eres una buena fuente de información sobre el alcohol.**
Ayuda a tu hijo a tomar decisiones informadas sobre el consumo del alcohol, con datos confiables acerca de los peligros. Evita que tu hijo aprenda sobre el alcohol por parte de sus amigos, los medios o Internet: establece que debe confiar en ti como fuente de información segura.

- 4 Demuestra que prestas atención y que te darías cuenta si tu hijo bebiera.**
Quieres mostrar que estás atento a lo que hace, porque las probabilidades de que los jóvenes beban son más tu hijo altas si piensan que nadie se dará cuenta. Hay formas sutiles de hacer esto sin entrometerse.
- 5 Refuerza las habilidades y estrategias de tu hijo para que evite beber mientras sea menor de edad.**
Aunque tu hijo no quiera beber, la presión de los compañeros es muy poderosa. Podría ser tentador beber para "no quedar mal". Para prepararlo a resistir la presión de los compañeros, debes adquirir habilidades y practicarlas.

**El mensaje debe ser sencillo.
No te preocupes por cubrir
todo en una charla.
Es mejor tener muchas charlas breves.**

RINCON DE LA PREVENCIÓN



St Patrick's Day es un gran día para celebrar la primavera!

Pero recuerda:

- Bebe responsablemente.
- Elige un conductor designado o usa Wheels 2 U o Uber para llegar a casa de manera segura.
- Borracho o drogado, ¡todo es un DUI!

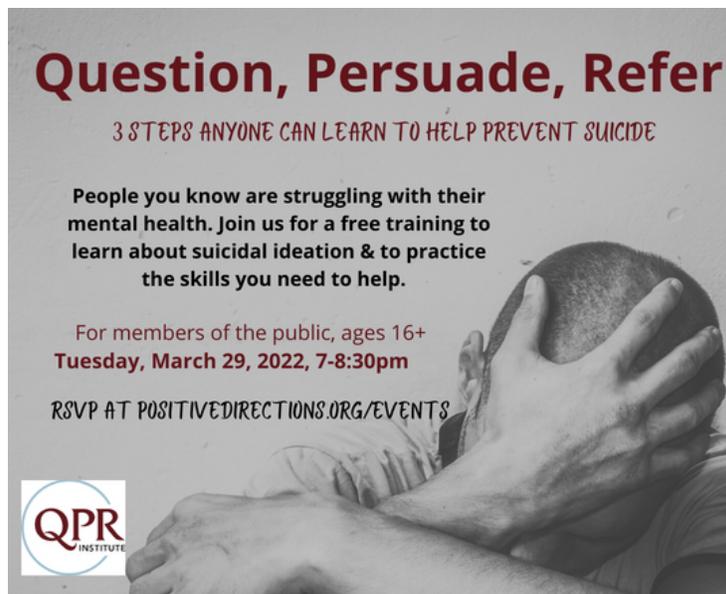


RINCON DE LA PREVENCIÓN

El 13 % de nuestros jóvenes de middle y high school aquí en Norwalk informaron haber considerado el suicidio en el año pasado. ¿Sabe cómo reconocer las señales de que alguien podría estar considerando suicidarse? ¿Sabe qué decir y hacer?

Participe a la capacitación gratuita "Preguntar, Persuadir Referir" (QPR) y aprenda las habilidades para salvar una vida.

- The Hub ofrece capacitaciones de QPR en línea el primer y tercer martes de cada mes de 9 am a 10:30 am. Regístrese en www.thehubct.org/events
- ¿Está buscando una capacitación nocturna de QPR, QPR en español, o quiere llevar QPR a su PTO u otro grupo en Norwalk? Póngase en contacto con Margaret en mwatt@positivedirections.org.



Question, Persuade, Refer
3 STEPS ANYONE CAN LEARN TO HELP PREVENT SUICIDE

People you know are struggling with their mental health. Join us for a free training to learn about suicidal ideation & to practice the skills you need to help.

For members of the public, ages 16+
Tuesday, March 29, 2022, 7-8:30pm

RSVP AT POSITIVEDIRECTIONS.ORG/EVENTS

QPR
INSTITUTE

The poster features a background image of a person's hands covering their face in distress. The text is in a mix of bold and regular fonts, with the title in a large, dark red font.

Ask a question, save a life.



¡APRENDA SOBRE VAPEO, OPIOIDES Y ENTRENAMIENTO PARA SALVAR UNA VIDA CON NARCAN! The Norwalk Partnership puede brindar capacitación sobre todos estos temas. Comuníquese con Diamond en dsead@hscct.org o Margaret en mwatt@positivedirections.org para organizar una capacitación para su grupo. Brindaremos capacitación sobre opioides/Narcan a las enfermeras y los guardias de las Escuelas Publicas de Norwalk este mes.

ADOLESCENTES DEL TNP

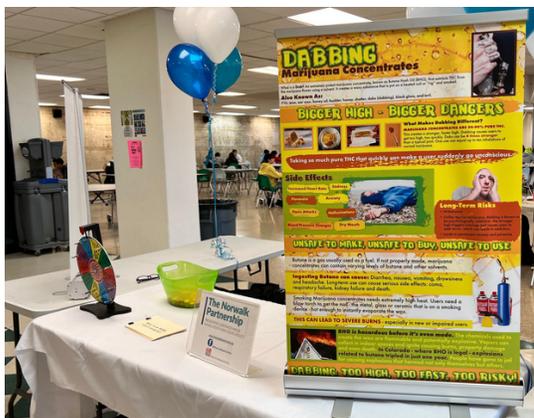
Nuestros grupos "Norwalk Strong" concientizan a otros estudiantes sobre los peligros del vapeo *por Rebecca Oliveira, TNP coordinator*



En febrero, nuestros clubes de adolescentes Norwalk Strong pudieron educar a sus compañeros y profesores sobre los conceptos erróneos de vapeo. Los clubes instalaron mesas de concientización en las cafeterías de ambas escuelas secundarias durante el período de almuerzo. ¡Alentaron la interacción de los estudiantes y pudieron crear conciencia sobre los peligros del vapeo, conectándose con **400** adolescentes! El vapeo adolescente se ha convertido en una epidemia en todo el país, y esperamos que actividades como estas provoquen algún cambio. ¡Los miembros de nuestro club celebrarán estas mesas cada mes, enfocadas en un tema diferente!

Lo que Aprendimos en las Mesas de Concientización

- Los estudiantes se sorprendieron de que solo el **8%** de los estudiantes de secundaria en Norwalk son vapeadores, según la encuesta juvenil de TNP en junio. El vapeo parece estar aumentando ahora, aunque la mayoría de los niños dijeron que solo tienen un par de amigos que vapean.
- Los estudiantes a menudo encuentran el vapeo en los baños escolares y en los autobuses.
- Muchos estudiantes (¡y algunos maestros!) no sabían que el vapeo es **ilegal** antes de los 21 años.
- Algunos adultos no se dieron cuenta de que los vaporizadores podrían usarse para el THC (el ingrediente activo de la marihuana).



JOVENES: Para unirse a los clubes Norwalk Strong:

- **BMHS:** Miércoles de 2:30 a 3:30 p. m., Salón 1207. Comunícate con Sof, el líder del club de BMHS por mensaje de texto al: 203-945-9012
- **NHS:** los jueves de 2:30 p. m. a 3:30 p. m. en la sala del foro público. Pónte en contacto con Grace, la líder del club NHS, con un mensaje de texto al 203-952-4699



CENTER FOR YOUTH LEADERSHIP

YOUTH TOWN HALL

UNA CONVERSACION SOBRE RELACIONES RACIALES

MIERCOLES, 3/16/22

7 - 8 PM

ESTAS INVITADO

Únase al Centro para el Liderazgo Juvenil (CYL) en la Escuela Secundaria Brien McMahon y al Union de Estudiantes Negros de la Escuela Secundaria de Darien para, una conversacion sobre las relaciones raciales. Damos la bienvenida y animamos a todos a unirse.



**ESCANEAR QR
CÓDIGO O HAS
CLICK AQUI
PARA
REGISTRARSE**

FOLLOW AND SHARE

 @NORWALKACTS.CT
 @NORWALKACTS1
 @NORWALKACTSCT

RECONOCIMIENTO

Esta discusión es posible gracias a Norwalk ACTS. Proporciona un espacio seguro para que los jóvenes se reúnan para compartir experiencias, brindar educación y explorar acciones equitativas que se pueden tomar dentro de las escuelas y la comunidad.



9 MOTT AVENUE / NORWALK, CT / 06850
203.956.0700 / NORWALKACTS.ORG

Concurso de Arte de la Semana Nacional de Prevención de Connecticut



Connecticut Clearinghouse está invitando a todos los estudiantes (K-12) en Connecticut a participar en la creación de una página para colorear en blanco y negro a la mascota de Connecticut National Prevention Week's (NPW), Starfish Stella. Las inscripciones deben completarse antes de las 5:00 p. m. del 4 de abril. Se seleccionarán tres ganadores.

Los ganadores recibirán dos entradas para el Discovery Museum en Bridgeport, Connecticut, para el evento de la Semana Nacional de Prevención. Todas las presentaciones elegibles se presentarán en el sitio web de Connecticut Clearinghouse.

Visite www.ctclearinghouse.org/npw para obtener pautas, reglas oficiales, formularios de envío, formularios de consentimiento de padres/tutores e imágenes de muestra de Starfish Stella.

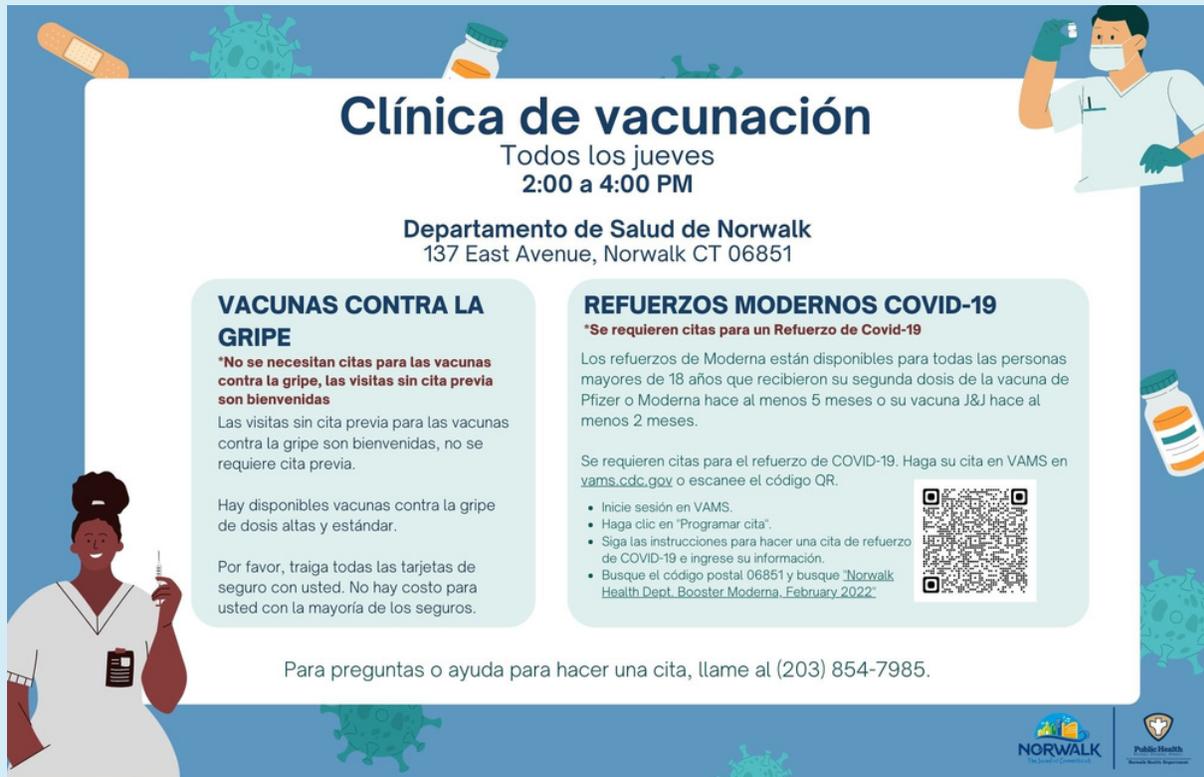


**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

NPW MAY 8-14
national prevention week 2022



Noticias del Departamento de Servicios Comunitarios de Norwalk



Clínica de vacunación

Todos los jueves
2:00 a 4:00 PM

Departamento de Salud de Norwalk
137 East Avenue, Norwalk CT 06851

VACUNAS CONTRA LA GRIPE

***No se necesitan citas para las vacunas contra la gripe, las visitas sin cita previa son bienvenidas**

Las visitas sin cita previa para las vacunas contra la gripe son bienvenidas, no se requiere cita previa.

Hay disponibles vacunas contra la gripe de dosis altas y estándar.

Por favor, traiga todas las tarjetas de seguro con usted. No hay costo para usted con la mayoría de los seguros.

REFUERZOS MODERNOS COVID-19

***Se requieren citas para un Refuerzo de Covid-19**

Los refuerzos de Moderna están disponibles para todas las personas mayores de 18 años que recibieron su segunda dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna hace al menos 5 meses o su vacuna J&J hace al menos 2 meses.

Se requieren citas para el refuerzo de COVID-19. Haga su cita en VAMS en vams.cdc.gov o escanee el código QR.



- Inicie sesión en VAMS.
- Haga clic en "Programar cita".
- Siga las instrucciones para hacer una cita de refuerzo de COVID-19 e ingrese su información.
- Busque el código postal 06851 y busque "Norwalk Health Dept. Booster Moderna, February 2022".

Para preguntas o ayuda para hacer una cita, llame al (203) 854-7985.

NORWALK
The Love of Community

Public Health
Norwalk Health Department



¡Comprando alimentos es rápido y fácil!

SNAP!

CON SNAP:

- 🛒 Apoyarás su escuela y comunidad.
- 🏠 Extenderás tus dólares de alimentos.
- 💰 Tus hijos recibirán comidas escolares sin costo alguno.

¿Qué es SNAP? SNAP es El Programa de Asistencia en Nutrición Suplementaria, diseñado para ayudar a las personas en Connecticut para poder comprar alimentos saludables.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

¡Muchas familias se sorprenden que son elegibles – Es rápido, fácil y confidencial!

Atención FAMILIAS

EHC!
END HUNGER CONNECTICUT!
Making Room at the Table

SNAP
USDA
Supplemental Nutrition Assistance Program
Alimentos Suplementarios a Su Alcance

FRAC
Food Research & Action Center
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

PARA SOLICITAR LLAMA (866) 974-SNAP 7627
Para más información: www.ctsnap.org



El Programa Navegador Familiar* de la Ciudad de Norwalk

Una relación de confianza para conectar a las personas y las familias con los recursos de la comunidad

ABIERTO A TODOS LOS RESIDENTES DE NORWALK!

Personal bilingüe y otros idiomas disponibles a petición.

Obtenga ayuda para identificar recursos de alimentos, vivienda, mano de obra, salud mental y otros recursos básicos de la comunidad

Haga clic y complete el siguiente formulario de referencia

<https://www.surveymonkey.com/r/FAMNAVREF>

o llamar (203) 854-7999

Problemas con el enlace, envíe un correo electrónico:

humanservices@norwalkct.org

Los navegadores de familia conocen los sistemas de servicios sociales, los beneficios y los apoyos disponibles de Norwalk. Ayudan a hacer conexiones con los recursos y responden cualquier pregunta.

*EL PROGRAMA NAVEGADOR FAMILIAR ES UN SERVICIO GRATUITO para todos los residentes de Norwalk. Algunos programas pueden requerir requisitos de elegibilidad.

Apoyos por y para adolescentes en CT

Feeling Down? Struggling to Cope? We've Got Your Back.

TurningPointCT.org: Online resources & supports, created by young people in CT for their peers

Q&A Guide
You can get better. We can help. Discover the people who can truly guide you, from peers to professionals.

Personal Stories
Check out stories from young people across the state. We've been there—and look how far we've come!

Social Platforms
Stay updated on the latest posts and resources by following us on FB, Twitter, Insta, YouTube, TikTok, etc.!

Resource Map
Explore a map of social, recreational, and clinical resources for young people around the state.

Media Room
Check out the latest podcasts and share your artwork, poems, or videos.

Facts & Resources
Mental health, mental illness, addiction and recovery: let us give you the lowdown.



Guiding the search for mental wellness

TurningPointCT.org was developed by young people in Connecticut who are in recovery from mental health and substance use issues.

TurningPointCT.org

CT's online community on mental health & substance use, developed by young people in recovery for their peers

**THE TURNINGPOINTCT PODCAST:
BY & FOR YOUNG PEOPLE IN CT**

Teens and young adults from CT talking about things that really matter.

Relationships, mental health, drugs & drinking, self-care, life, stress, and more!

NEW EPISODES EVERY OTHER FRIDAY!

Or find us @TurningPointCT on Spotify, Google Podcasts & Apple Podcasts

[TURNINGPOINTCT.ORG/PODCASTS](https://turningpointct.org/podcasts)

9/21

FREE PEER SUPPORT WITH ALLY! For young people in their teens & 20s

Need to talk to someone who gets what you're going through?
Want help figuring out next steps?

Connect with Ally Kernan, Peer Support Specialist at TurningPointCT!
In-person or virtual, Tuesday & Thursday mornings... or by request.
Call or text: 203-858-1819



Provided by TurningPointCT.org, the mental wellness community by & for young people in CT



SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS: APOYOS PARA RESIDENTES DE NORWALK

*¿Está luchando contra el aislamiento, el estrés, la depresión o el consumo de sustancias?
La ayuda está disponible.*

24/7 LÍNEAS DIRECTAS

- **Crisis psiquiátrica móvil de CT:** Marque 2-1-1, seleccione la opción 1
- **Kids in Crisis:** Llame al 203-661-1911. Línea de ayuda y refugio para menores de 0 a 18 años.
- **Línea de acceso para el uso de sustancias de CT:** 800-563-4086
- **Línea nacional de texto en caso de crisis:** Envíe un mensaje de texto con la palabra Hola al 741741.
- **Red nacional de prevención del suicidio:** Llame al 888-628-9454 (a partir de julio 2022, marque 988)
- **Proyecto Trevor (LGBTQ):** Envíe un mensaje de texto al 678678 o llame al 866-488-7386. (nacional)
- **Trans Lifeline:** 877-565 -8860 (nacional)

SERVICIOS MUNICIPALES

- **Oficina de Servicios Juveniles de Norwalk:** Coordinación de casos, referencias, Junta de Revisión Juvenil, habilidades para la vida. 203-854-7785
- **Servicios comunitarios de Norwalk:** Información, referencias, navegadores familiares. 203-854-7999

APOYO GRATUITO EN LAS ESCUELAS

- **Centros de salud en la escuela:** Salud del comportamiento, telesalud, médicos, exámenes físicos. BMHS: Sala 1209. NHS: Sala C301. También en NHMS, Ponus y WRMS.
- **Servicios de consejería de Mid-Fairfield Child Guidance:** Servicios de salud mental localizados en BMHS y NHS. Llame al 203-299-1315, ext. 6175.
- **Teen Talk:** Asesoramiento gratuito en caso de crisis proporcionado por Kids in Crisis. BMHS: 203-852-9488, x11319, sala 11319. NHS: 203-838-4481, x13279, sala 218E. O llame a la línea de ayuda 24/7: 203-661-1911

APOYO MUTUO

- **Alanon / Alateen:** Apoyo a las personas afectadas por el consumo de sustancias. Adultos: Llame a Karen al 203-962-5427. Adolescentes: Llame a Peter al 203-856-1614
- **Alcohólicos Anónimos:** Reuniones en inglés y español. ct-aa.org
- **Fundación Courage to Speak:** Grupo de apoyo para padres, educación. 877-431-3295
- **Lighthouse by Kids in Crisis:** Grupo de apoyo para jóvenes LGBTQ cada martes de las 5-7pm. 203-461-3409
- **NAMI:** Grupos de apoyo para adultos jóvenes y familias, programas de capacitación por y para familias con un ser querido que tiene enfermedad mental. namisouthwestct.org
- **RIPPLE:** Grupos de apoyo en línea nocturnos y más. RockingRecovery.org
- **SMART Recovery:** Apoyo y desarrollo de habilidades para dejar los malos hábitos y realizar cambios positivos en su vida. Grupos locales: TurningPointCT.org/smart
- **TurningPointCT:** Actividades sociales en línea, información y apoyo entre pares -- por y para adolescentes y adultos jóvenes en CT en TurningPointCT.org. Apoyo individual con Ally: 203-858-1819.

SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS: APOYOS PARA RESIDENTES DE NORWALK

*¿Está luchando contra el aislamiento, el estrés, la depresión o el consumo de sustancias?
La ayuda está disponible.*

AGENCIAS DE TRATAMIENTO SIN FINES DE LUCRO

- **Catholic Charities:** Consejería de salud mental, todas las edades. Inglés y Español. (203) 750-9711
- **Child and Family Guidance, programa ACRA:** Tratamiento por uso de sustancias para adolescentes de 12 a 24 años. Inglés y Español. 203-810-4404
- **Child Guidance Center of Mid Fairfield:** Servicios de salud mental de 5 a 21 años, incluidos los servicios basados en el hogar. Inglés y Español. 203-299-1315
- **Community Health Center (Day Street):** Salud mental y uso de sustancias, todas las edades. Debe ser cliente médico de CHC. Múltiples idiomas. 203-854-9292
- **Connecticut Counseling Centers:** Salud conductual para adultos, incluido programa intensivo (IOP), grupos en español y tratamiento de los opioides. Inglés y Español. 203-838-6508
- **CT Renaissance:** Salud conductual para personas de 13 años hasta adultos, incluido tratamiento para adicción a los juegos de azar. 203-866-2541
- **Family and Children's Agency:** Servicios psiquiátricos para niños y adolescentes, incluidos IICAPS; programas de salud mental y uso de sustancias para adultos. 203-855-8765
- **High Focus Centers:** Programas intensivos (IOP y PHP) para la salud mental y para trastornos coexistentes de enfermedad mental y adicción, para las edades de 10 hasta adultos. 877-670-5120
- **Keystone House:** Programa de rehabilitación residencial para personas con un trastorno psiquiátrico. 203-855-7920
- **Liberation Programs:** Consejería sobre drogas y alcohol desde la escuela intermedia hasta la edad adulta. 855-542-7764
- **Alcance de usuarios de drogas de MFAP:** Alcance, Narcan, intercambio de jeringas. 203-855-9535 x107
- **Norwalk Community Health Center:** Asesoramiento sobre salud mental y uso de sustancias, para todas las edades. Debe ser cliente médico de NCHC. Inglés, español, criollo haitiano. 203-899-1770 x1203
- **Norwalk Hospital:** Tratamiento de salud conductual para adultos, incluidos programas intensivos y hospitalarios. 203-852-2988
- **Positive Directions:** Tratamiento de salud mental y uso de sustancias, prevención, apoyo para la recuperación desde los 13 años hasta la edad adulta. Apoyo de pares gratuito por tiempo limitado para adolescentes y adultos jóvenes con Ally de TurningPointCT. Inglés y criollo haitiano. 203-227-7644
- **St. Vincent's:** Tratamiento de salud mental y sustancias, todas las edades. Programa intensivo en Norwalk y hospitalización / desintoxicación en Westport. 203-221-8899
- **Servicios en ciudades cercanas:** TheHubCT.org/treatment
- **Triangle Community Center:** Centro LGBTQ ofreciendo servicios de consejería a individuos, parejas y familias, manejo de casos, grupos de apoyo y educación. 203-853-0600



¡Comparte estos números con tu familia y guárdalos en tu teléfono!

¿CRISIS DE SALUD MENTAL O SUICIDIO?

LINEAS DE CRISIS SON DISPONIBLES 24 HORAS AL DIA

Líneas nacionales:

- Crisis Text Line: **Envía un texto** al 741741
- Red nacional de prevención del suicidio: Llama al 888-628-9454 (a partir de julio 2022, marca 988)

Comunidad LGBTQ:

- The Trevor Project: **Envía un texto** al 678678
- Trans Lifeline: Llama al 877-565-8860

Recursos en Connecticut:

- Kids in Crisis (de 0 a 18 años): 203-661-1911
- Línea de Acción (servicio móvil): 2-1-1, opción 1
- Violencia Doméstica/SafeConnect: 888-774-2900
- Línea JoinRiseBe por y para adultos jóvenes (de 12pm a 9pm): 800-6-HOPENOW

Recursos locales:

- Servicios de primera respuesta: 911