

BOLETIN DEL BIENESTAR *para padres en Norwalk*

Abril-Mayo del 2022

Estimados padres,

¡Nos complace invitarles a nuestro gran evento de bienestar! El sábado 7 de mayo (fecha de lluvia el 21 de mayo) tendremos una gran feria para que todos puedan informarse y conectarse con recursos de salud mental, realizar actividades divertidas para toda la familia como musica, arte, yoga de la risa, y más, y caminar por la causa de la salud mental. Tendremos alrededor de 20 puestos de actividades proporcionados por organizaciones locales, y habrá una banda en vivo (¡apropiadamente llamada Salud Mental!). ¡Planea unirse a nosotros! Información en www.thenorwalkpartnership.org/espanol

Dentro de la edición de este mes:

- Recursos relacionados con el alcohol, ya que abril es el mes de la Concientización sobre el Alcohol
- Nuevo "Centro de artes curativas" en Mid-Fairfield Child Guidance Center
- Recurso destacado del mes: High Focus Centers
- Lo que han estado haciendo nuestros clubes de adolescentes Norwalk Strong
- ¡y más!

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

Deseándoles buena salud, **Margaret**, mwatt@positivedirections.org **Denique**, dlewis@norwalkacts.org



Norwalk por la salud mental
Sábado, 7 de mayo, 9-11:30 AM
Norwalk Green, 8 Park Street

¡Cuidemos nuestra salud mental!

Reúne tu familia y tus amigos para una mañana divertida, social y al aire libre GRATUITA centrada en el bienestar mental. Habrá una feria y una caminata corta (1,5 millas) para celebrar nuestra salud mental (accesible para sillas de ruedas).

9 AM: Comienza la feria del bienestar

10 AM: Invitados especiales

10:30 AM: Comienza la caminata

★ Chequeo de bienestar emocional ★ Arte ★ Música ★ Regalos

Para más información visita TheNorwalkPartnership.org!



El año pasado en Norwalk...

Segun las encuestas realizadas por The Norwalk Partnership en 2021:

EL 46%

de los estudiantes en los grados 9 a 12 informaron SENTIRSE DEPRIMIDO

EL 32%

de los estudiantes en los grados 7 a 8 informaron SENTIRSE DEPRIMIDO

EL 13%

de estudiantes en los grados 7 a 12 habian considerado el SUICIDIO y el 7% lo habían intentado

EL 34%

de los adultos dieron positivo para la ANSIEDAD y el 30% dieron positivo para la DEPRESIÓN

¡Juntémonos para apoyar la salud mental!



¡CAMINA y trae a tus amigos!

Forma un equipo y caminen con nosotros para crear conciencia sobre la salud mental.



CONTRIBUE

¿Puedes donar camisetas para teñir o artículos para regalar u organizar una mesa de actividad para el bienestar?



APRENDE A SALVAR UNA VIDA

¿Organizarás una capacitación GRATUITA sobre prevención del suicidio o naloxona en tu empresa u organización? Aprende estrategias para salvar vidas en menos de 2 horas para que puedas responder a una crisis de salud mental o una sobredosis de opioides.

Si tienes preguntas o si deseas organizar una mesa de actividades en la feria de bienestar, envía un correo electrónico a dlewis@norwalkacts.org





Mes de Concientización sobre el Autismo



En abril reconocemos el Mes de Concientización sobre el Autismo, que está dedicado a garantizar que las personas afectadas por el autismo puedan tener éxito en todos los aspectos de la vida. Cada año, la ciudad de Norwalk lleva a cabo un Evento de Concientización/Aceptación del Autismo en Norwalk Green para mostrar su apoyo. 1 de cada 54 niños es diagnosticado con autismo cada año, y la meta de este mes es ayudar a las personas a reconocer las señales y las oportunidades para estos niños. Además, este mes está dirigido a educar al público para aumentar el apoyo y la aceptación de las personas con autismo. ¡Visite autismspeaks.org para obtener recursos!

TCC CORNER



por Cadence Pentheny
cadence@ctpridecenter.org

¿Es "sólo una fase"?

Cuando vemos a alguien luchando, particularmente a una persona joven, la solución más simple que se nos viene a la mente a menudo podría ser: "Le sería más fácil si no fuera así".

Desafortunadamente, este tipo de mentalidad, aunque a menudo proviene de un lugar de atención, en realidad solo se suma a por qué están luchando en primer lugar. Tratar a alguien como un aspecto de su identidad o experiencia es "solo una fase" o algo que "superará" implica que están equivocados o malos al hacer lo que están haciendo o en cómo se sienten, pero está bien, porque no lo es. permanente, y solo seguirá estando bien si no es permanente.

Todos nosotros (especialmente los jóvenes) estamos tratando de ser escuchados y vistos en un mundo en el que eso no es fácil para casi todos, ¡no necesitamos aumentar esa dificultad! Aceptar y afirmar lo que dicen cuando lo dicen. ¡Abraza, no descarte, su sentido en evolución de sí mismo!

NUEVO CENTRO DE ARTE TERAPÉUTICO Y MÚSICA PARA NIÑOS EN NORWALK



MID-FAIRFIELD'S HEALING ARTS CENTER

About

Mid-Fairfield Child Guidance and Jam (Junior Art & Music Inc) are partnering to provide a creative haven for individuals to experience hands-on, process oriented art and music in a safe and nurturing environment. Our combined goal is to provide a safe space for individuals to express themselves, including those who may be struggling with stress, anxiety, depression or self-confidence and help them reach their full creative potential.

Services Offered

- Therapeutic Music groups
- Therapeutic Art groups
- Therapeutic Song writing
- Private art and music lessons with or without therapeutic support
- Participate in a Jam Band
- Participation in Art shows

Taking referrals for all groups -- Call (203) 299-1315; x6100

Therapeutic Groups Using Art: 8 Weeks | Ages 5-17

Day & Time TBD

Therapy groups utilizing art help to promote healing, improve coping skills, and reduce stress.

The use of art encourages children to express themselves in ways that sometimes words just cannot convey. Through a variety of mediums, children will explore their feelings and reflect upon their experiences. Children are welcomed in a supportive, nonjudgmental and safe setting, where they can be creative and fully themselves. Previous artistic ability or experience is not required; only a willingness to try and an open mind is needed.

Therapeutic Groups Using Music: 6 Weeks | Ages 6-14

Beginning 4/28; Wednesday's from 4-5pm

Students will be inspired to express their feelings, emotions, and experiences through a variety of music mediums. Students will participate in rhythm/drum circles and explore various instruments. Our goal is to find our voices both literally and figuratively, tap into our musical energy, and create a new outlet for expression. The group promotes emotional healing, improves coping skills, reduces stress, and can help ground individuals with sensory processing issues or trauma.

Therapeutic Groups Using Song Writing: 6 Weeks | Ages 9-17

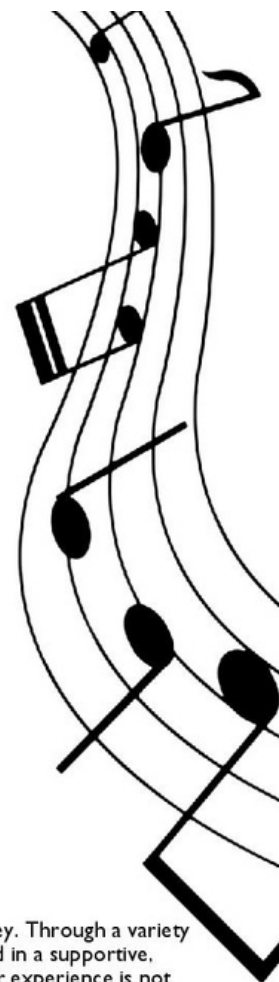
Day & Time TBD

Students will be inspired to express their feelings, emotions and experiences through song writing.

Individuals can choose from any music genres and with the support and guidance of professional musicians create their own song. The goal is to help individuals create a new outlet for expression.

Payment:

Therapy services are covered by insurance. We accept Medicaid and most commercial insurance carriers. Private Payment is available. For services not covered by insurance or those individuals without insurance, scholarship/charity care applications are available.





RECURSO DEL MES

High Focus Centers

por Kelsey Ciarleglio, High Focus Centers

Los residentes de Norwalk pueden acceder a los servicios de tratamiento de trastornos de salud mental y abuso de sustancias a través de nuestro centro ambulatorio ubicado en la 17 High Street. High Focus Centers ofrece dos niveles de programas ambulatorios estructurados: hospitalización parcial (programa de día completo) y ambulatorio intensivo (programa de medio día).

High Focus Centers apoya tanto a adolescentes (de 13 a 18 años de edad) como a adultos (mayores de 18 años) al ofrecer diferentes niveles de estructura e intensidad para brindar opciones que se ajusten a sus necesidades individuales. A los clientes se les enseñan habilidades de Terapia conductual dialéctica (DBT) y Terapia conductual cognitiva (CBT) para ayudar a mejorar la regulación emocional, la efectividad interpersonal, la impulsividad y la tolerancia a la angustia. Además de DBT y CBT, aquellos que luchan contra el uso de sustancias también aprenden habilidades sobre la prevención de recaídas y reciben psicoeducación. Además, cada cliente recibe sesiones semanales de psiquiatría, individuales y familiares con su médico asignado.

Póngase en contacto con HFC hoy mismo si usted o alguien que conoce tiene problemas con alguno de los siguientes síntomas:

- Depresión
- Desórdenes de ansiedad
- Desorden bipolar
- TDAH/TDA
- Desorden obsesivo compulsivo
- Pensamientos o acciones suicidas
- Autolesiones
- Manía o Psicosis
- Uso de sustancias



HFC está dentro de la red con la mayoría de los planes de seguro.

Aprender más...

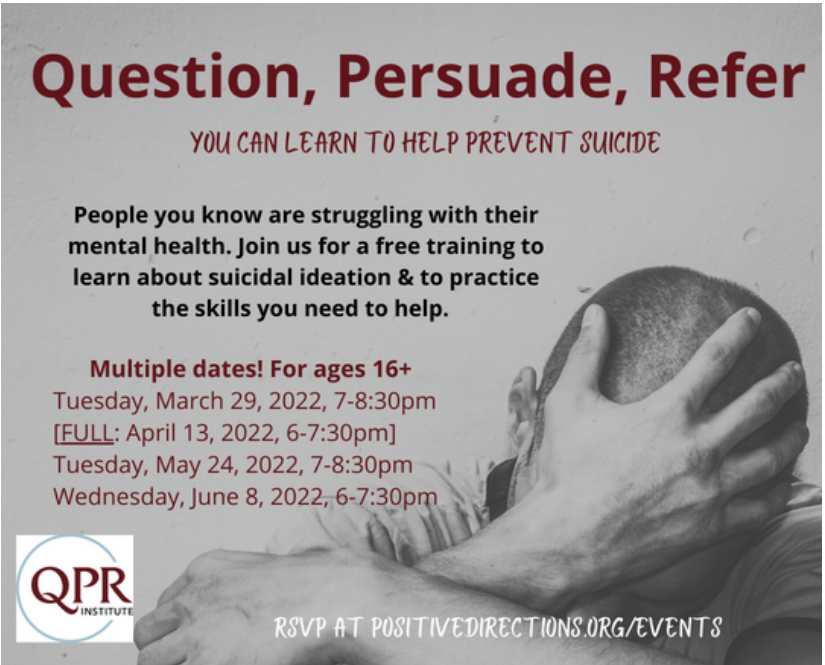
Visite: highfocuscenters.pyramidhealthcarepa.com/locations/Norwalk

Llame: 203-939-3085

RINCON DE LA PREVENCIÓN

El 13% de los estudiantes de secundaria y preparatoria de Norwalk informaron haber contemplado el suicidio el año pasado.

¿Sabes cómo reconocer las señales de que alguien podría estar considerando suicidarse? ¿Sabes qué decir y hacer? Realice nuestra capacitación en línea gratuita Preguntar-Persuadir-Referir (QPR) y aprenda las habilidades para salvar una vida. En vivo en la Alcaldía el 13 de mayo. Comuníquese con Margaret en mwatt@positivedirections.org para más información, incluso en español.




Question, Persuade, Refer

YOU 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.

Multiple dates! For ages 16+
Tuesday, March 29, 2022, 7-8:30pm
[FULL: April 13, 2022, 6-7:30pm]
Tuesday, May 24, 2022, 7-8:30pm
Wednesday, June 8, 2022, 6-7:30pm

 RSVP AT [POSITIVEDIRECTIONS.ORG/EVENTS](https://www.positivedirections.org/events)

Ask a question, save a life.



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.



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

¡APRENDA SOBRE VAPEO, OPIOIDES Y ENTRENAMIENTO PARA SALVAR UNA VIDA CON NARCAN! Norwalk Partnership puede brindar capacitación sobre todos estos temas. Comuníquese con Diamond en dsead@hsctt.org o Margaret en mwatt@positivedirections.org para organizar una capacitación para su grupo. ¡En mayo tendremos un entrenamiento gratuito en el Ayuntamiento!

CAMPAÑA NACIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DEL ALCOHOL ENTRE MENORES DE EDAD

QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR QUE TU HIJO TOME ALCOHOL¹

Conoce los factores que pueden aumentar el riesgo de que tus hijos tomen alcohol, estos incluyen:

- » Las transiciones sociales significativas tales como pasar a la escuela intermedia o superior u obtener la licencia de conducir;
- » Tener historial de problemas sociales y emocionales;
- » Tener depresión u otros problemas emocionales serios;
- » Tener historial familiar de alcoholismo; y
- » Tener contacto con amigos que están involucrados en actividades preocupantes.

Da un buen ejemplo como adulto

- » Mantente alejado del alcohol en situaciones de alto riesgo. Por ejemplo, no manejes un vehículo de motor luego de tomar alcohol.
- » Busca ayuda si piensas que tienes un problema relacionado con el alcohol.
- » No le ofrezcas alcohol a tu hijo. Dile que si hay alcohol en la casa está prohibido para él y sus amigos.

Trabaja con las escuelas, comunidades y el gobierno para evitar que los menores de edad tomen alcohol asegurándote que:

- » Las escuelas y la comunidad apoyan y recompensan a los jóvenes que deciden no tomar alcohol;
- » Las escuelas y la comunidad identifican e intervienen con los menores de edad que están tomando alcohol desde una edad temprana;
- » Hayan reglas en la casa, en la escuela y en tu comunidad que indiquen que los menores de edad no pueden tomar alcohol;
- » Se establezcan acuerdos sobre el comportamiento aceptable que sean conocidos por todos y aplicados de forma constante;
- » En las fiestas y actividades sociales que se hagan en la casa o en cualquier otro sitio no se permita que los menores de edad tomen alcohol.

Apoya a tus hijos y dales espacio para crecer

- » Involúcrate en la vida de tus hijos.
- » Fomenta la independencia de tus hijos, pero establece límites adecuados.
- » Facilita que tus hijos te hablen sobre sus vidas.
- » Debes saber dónde están tus hijos, qué están haciendo, con quién están y quiénes son sus amigos.
- » Haz un esfuerzo por conocer los padres de los amigos de tus hijos. Comparte con ellos tus reglas sobre no permitir que tomen alcohol.
- » Busca maneras en que tus hijos se involucren en las actividades familiares como hacer tareas en el hogar y cuidar a sus hermanos menores.
- » Establece reglas claras, incluyendo reglas sobre no tomar alcohol. Haz que se cumplan las reglas establecidas.
- » Ayuda a tus hijos a encontrar actividades que puedan hacer, que no involucren alcohol.
- » No permitas que tus hijos vayan a fiestas en las que sirven alcohol. Y no permitas que en las fiestas en tu casa haya alcohol.
- » Ayuda a tus hijos a evitar situaciones peligrosas como ir en un carro que lo maneja alguien que haya tomado alcohol.
- » Ayuda a tus hijos a recibir ayuda profesional si te preocupa que están tomando alcohol.
- » Haz un compromiso con tus hijos en el que ellos te prometan que no tomarán alcohol.

Referencia en inglés

1 U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators*. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

Referencia en español

1 Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. *El Llamado a la acción del Cirujano General de 2007 para prevenir y reducir el consumo de alcohol por menores de edad: Guía de acción para las familias*, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina del Cirujano General 2007. Disponible en: <https://www.stopalcoholabuse.gov/prevention.aspx>; fecha de acceso: 20 de junio de 2013.

ADOLESCENTES DEL TNP

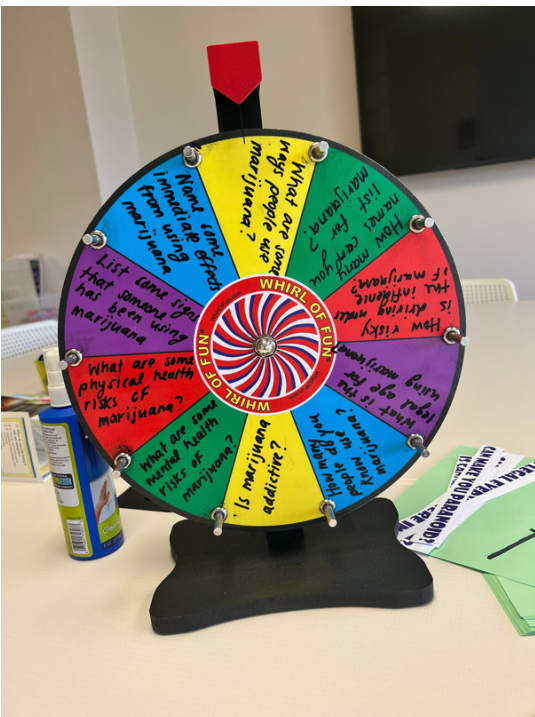
Nuestros grupos "Norwalk Strong" concientizan a otros estudiantes sobre los peligros del vapeo

por Rebecca Oliveira, TNP coordinator



Durante marzo, Norwalk Strong trabajó en la concienciación sobre la marihuana tanto en BMHS como en NHS. Los jóvenes trabajaron en carteles informativos con actividades para el disfrute de todos los participantes. Nuestro proposito fue concientizarles sobre los efectos negativos del uso de marihuana en los adolescentes, debido al efecto sobre el cerebro en proceso de desarrollo.

Los adolescentes investigaron la diferencia entre CBD y THC. Algunos estudiantes pensaban que la marihuana sirve para aliviar la ansiedad, pero en realidad los productos de hoy contienen cantidades tan altas de la droga psicoactiva THC, que en realidad aumentan el nivel de ansiedad. ¡Esta estadística sorprendió a muchos adolescentes!



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

¿Viste el artículo sobre nuestro trabajo (a continuación) en [Nancy en Norwalk](#)?

Un grupo de estudiantes de secundaria en Norwalk está abordando la crisis de salud mental de los adolescentes

En 2021, casi la mitad de los estudiantes de secundaria de las Escuelas Públicas de Norwalk informaron que estaban deprimidos y el 13 % consideró el suicidio, según la Encuesta de jóvenes de Norwalk realizada por Positive Directions for The Norwalk Partnership. Si bien estos números pintan un panorama sombrío, hay un grupo de estudiantes dedicados a apoyar a sus compañeros en la escuela. Estos adolescentes crearon Norwalk Strong, un grupo que promueve el bienestar mental y la prevención del uso de sustancias en las escuelas secundarias Brien McMahon y Norwalk.

"Hago esto porque he visto a muchas personas luchar con su salud mental (amigos, familiares e incluso yo mismo), así que quiero tratar de ayudar a las personas en todo lo que pueda", dijo Sof Ramos, estudiante de 11º grado en Brien McMahon. . "También conozco personas que han luchado contra el uso de sustancias y la adicción, por eso quiero crear conciencia y tratar de generar cambios para marcar una diferencia positiva en la vida de las personas".

El grupo ha realizado una variedad de actividades desde que comenzó en noviembre, incluida la organización de una noche de cine navideña y la creación de cajas de bienestar llenas de notas amables, artículos sensoriales y líneas directas de crisis para que los estudiantes accedan en la escuela para apoyar su salud mental. Este semestre están organizando mesas de actividades mensuales durante el almuerzo que se enfocan en la concientización y prevención relacionada con el uso de sustancias. En febrero, 400 alumnos visitaron las mesas para aprender sobre vapeo y un número similar acudió a las mesas de marihuana en marzo.

"Sabemos que el vapeo está aumentando nuevamente en nuestras escuelas, y nuestras encuestas muestran que demasiados estudiantes no reconocen los riesgos del vapeo o la marihuana", dijo Margaret Watt, copresidenta de The Norwalk Partnership, que trabaja en estrecha colaboración con los estudiantes. . "Nuestras encuestas también muestran que los estudiantes que están deprimidos o han considerado suicidarse tienen de 1,5 a tres veces más probabilidades de consumir sustancias".

Los esfuerzos de Norwalk Strong han sido bien recibidos por el alumnado. Se tomaron muchos artículos de las cajas de bienestar que se colocaron alrededor de las escuelas y cientos de estudiantes visitaron las mesas de actividades durante el almuerzo. Este mes, su alcance se centrará en la educación sobre el alcohol. También planean formar un equipo y alentar a sus compañeros de estudios a participar en NorWALK for Mental Health, la primera caminata anual patrocinada por The Norwalk Partnership, Norwalk ACTS y Norwalk Community College. La caminata iniciará simultáneamente el Mes de Concientización sobre la Salud Mental y celebrará la Semana Nacional de Prevención y se llevará a cabo el sábado 7 de mayo de 2022 en Norwalk Green. Además de la caminata, las personas podrán visitar una feria de bienestar "Check In" con actividades divertidas, música, obsequios y recursos de salud mental.

¡Únete a nosotros para celebrar la salud mental!



Norwalk ACTS, The Norwalk Partnership y la ciudad de Norwalk se complacen en ofrecer eventos y actividades públicas gratuitas que destacan la importancia del buen bienestar mental y los recursos. Para obtener más información sobre cualquier evento, comuníquese con dlewis@norwalkacts.org.



May 2022

Mental Health Month Calendar of Events



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1. 	2.	3. Question, Persuade, Refer (QPR) Suicide Gatekeeper Training (Virtual) 9-10:30AM	4. *CMP Virtual Career Resource Fair , 11:30-1:30PM	5. High Focus Center Open House	6.	7. NorWALK for Mental Health+Wellness Fair , Norwalk Town Green, 9:00AM-11:30AM
National Prevention Week (NPW) is a nationally recognized week (May 8-14, 2022) to raise awareness about the importance of substance use prevention and positive mental health.						
8.	9. Free Opioid education/NARCAN training, Community Room, Norwalk City Hall, 12-1PM	10.	11. *CMP LGBTQ+ 101 (for OST providers) , 11:30-1:30PM Community Room, Norwalk City Hall	12.	13. Question, Persuade, Refer (QPR) Suicide Gatekeeper Training, 12-1:30PM, Community Room, Norwalk City Hall	14. English and Spanish Readaloud of Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health Norwalk Main Library 11am-12PM South Norwalk Branch 2-3PM
15.	16. LGBTQ+ 101 (For Clinical) (Virtual Event)	17. Question, Persuade, Refer (QPR) Suicide Gatekeeper Training (Virtual Event) 9-10:30AM	18. *CMP Youth Town Hall focused on youth mental health (Virtual Event)	19. Faith, Spirituality, and Mental Wellness 5-6PM Sanctuary- Cornerstone Community Church In Our Own Voice, 6-7PM, Norwalk Main Library	20.	21. NorWALK for Mental Health+Wellness Fair (Raindate)
22.	23.	24. Question, Persuade, Refer (QPR) 7:00-8:30PM	25. *CMP Mental Health First Aid Training 8-4:30PM, Norwalk Police Department	26.	27. Youth Mental Health First Aid Training 9AM-4PM Community Room, Norwalk City Hall	28. 
29.	30.	31.				

For any additional information or event questions, please contact dlewis@norwalkacts.org

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?

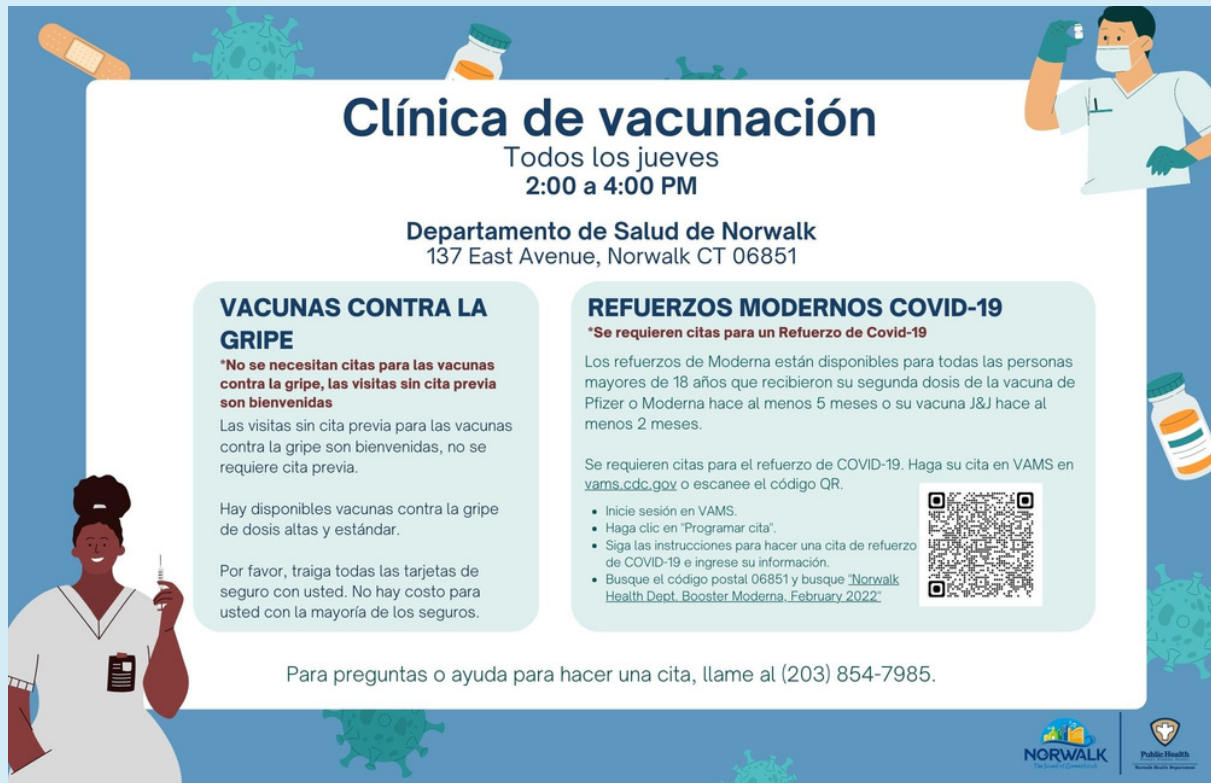
Connect with Ally Kernan, Peer Support Specialist at TurningPointCT!
In-person or virtual, Tuesday & Thursday mornings... or by request.
Call or text: 203-858-1819



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



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.