

BOLETIN DEL BIENESTAR

para padres
en Norwalk

Noviembre del
2021

Estimados padres,

¿Le preocupa la salud mental y el bienestar de sus hijos? ¡Estamos aquí para ayudarle! Somos The Norwalk Partnership (TNP), una coalición de individuos y agencias comunitarios colaborando para proteger a nuestros jóvenes en cuanto al uso de sustancias y a la salud mental. Hemos preparado este boletín con la ayuda del Comité de Salud Socioemocional (SEH) de Norwalk ACTS y la Ciudad de Norwalk con el fin de proveerles información y recursos a nuestras familias. Este primer boletín se centra en la **SALUD MENTAL** e incluye datos de las encuestas que realizamos en las escuelas de Norwalk en junio.

Si esta información le parece útil, ¡favor de compartir el boletín con sus vecinos! Suscríbase a TheNorwalkPartnership.org para recibir 1-2 publicaciones de blog mensuales y síganos en Facebook e Instagram para obtener información diaria. También puede invitarnos a presentar datos o capacitación a su PTO u otro grupo de padres. ¡Y nos encantaría verle en las reuniones mensuales de nuestra coalición y/o nuestros comités!

Deseándoles buena salud mental, en nombre de los equipos de liderazgo de TNP y el Comité SEH de Norwalk ACTS,

Margaret, mwatt@positivedirections.org **Denique**, dlewis@norwalkacts.org

Eventos gratuitos

- **Question-Persuade-Refer (QPR):** una capacitación gratuita para el público (de más de 16 años) para ayudar a prevenir el suicidio. Varias fechas y horas en noviembre. RSVP en thehubCT.org/events
- **Center for Youth Leadership** - Presentación por y para estudiantes de secundaria sobre un tema por determinar - 17 de noviembre, 7-8:00pm
- **Iniciativa Empresarial Juvenil** - Gran reapertura 18 de noviembre, 5 p.m.
- **"Great American Smoke Out"** - El 18 de noviembre es un día nacional para dejar de fumar o vapear. Busque recursos en www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/el-gran-dia-de-no-fumar/recursos.html
- **¿Cómo están nuestros hijos? Resultados de la reciente encuesta de jóvenes:** presentación en línea para padres de Norwalk - 2 diciembre, 7pm - RSVP con lmccormac@positivedirections.org

PRESENTADO POR:



LA SALUD MENTAL EN NORWALK HOY EN DIA

por Margaret Watt, *Positive Directions*

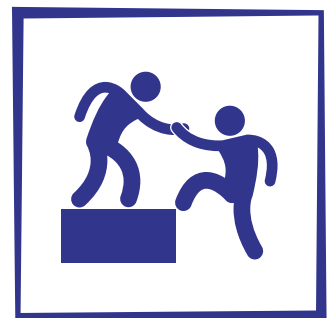
TNP encuestó a adultos residentes en Norwalk entre enero y marzo del 2021 y a estudiantes del 7° al 12° grado en junio de 2021, mediante nuestra subvención federal "Comunidades Libres de Drogas" del CDC. Como era de esperar, muchos de nosotros estamos luchando con nuestra salud mental debido a la pandemia:



- **Algunas noticias son buenas:** ¡el **41%** de los estudiantes de Norwalk informaron que sus relaciones con sus familiares eran más fuertes debido al COVID! Solo el **8%** dijeron que sus relaciones familiares eran más débiles.
- El **83%** de los estudiantes del 7° al 12° grado de Norwalk se sienten conectados con sus amigos, pero el **61%** no se sienten conectados con otros estudiantes en la escuela.
- Aproximadamente **1/3** de los adultos de Norwalk están experimentando ansiedad o depresión.
- Aproximadamente **1/3** de los estudiantes en las middle schools y **1/2** de los estudiantes de high school reportaron depresión.
- El **13%** de los estudiantes reportaron que habían contemplado el suicidio. Lo más preocupante de todo es que **6%** de los estudiantes informaron que habían hecho un intento de suicidio en el año pasado.
- *Grupos con las tasas más altas de depresión:* estudiantes LGBTQ, aquellos que experimentan dificultades financieras, niñas, estudiantes multirraciales, negros e hispanos, los que están aprendiendo el idioma inglés y estudiantes en educación especial.

CÓMO AYUDAR

- **Priorice el bienestar** y manejo del estrés de todos los miembros de la familia: coman juntos, jueguen, reduzcan el tiempo frente a la pantalla, pasen tiempo al aire libre, practiquen un pasatiempo, conéctense con amigos, hagan cosas que los hagan reír, prueben actividades de relajación y consciencia, coman bien, ¡Haga ejercicio y duerma lo suficiente!
- **Hable sobre la salud mental** con regularidad con su familia. Hable sobre sus propias emociones y pregunte sobre las de ellos.
- **Aprenda las señales de advertencia:** tome una clase de capacitación tal como Primeros auxilios de salud mental o QPR (prevención del suicidio), gratis y abierto a cualquier persona mayor de 16 años.
- **¡Sepa dónde obtener ayuda!** Encuentre recursos locales para la salud mental y abuso de sustancias en thenorwalkpartnership.org/get-help o llame a Norwalk Community Services al (203) 854-7999.
- **Ayude a sus hijos a hacer amigos** uniéndose a un club o deporte en la escuela, asistiendo a un programa extracurricular como el [Carver Center](#), conectándose con el [Youth Business Initiative](#), tomando una clase de arte gratuita en [Norwalk Art Space](#), uniéndose a Scouts u otro grupo de jóvenes, por ejemplo en la iglesia.
- **Asegúrese de que sus hijos tengan por lo menos 1 a 3 adultos de confianza** en su vida a quienes puedan acudir. El [Programa de mentores de Norwalk](#) ofrece adultos que establecen relaciones con niños, brindándoles apoyo y sirviendo de modelo a seguir.



Recursos gratuitos en las escuelas:

1. **Consejeros de TeenTalk** en las escuelas secundarias
2. **Centros de salud basados en las escuelas** intermedias y secundarias
3. Consejeros escolares

Consejos para controlar la salud mental de su hijo

por Laila McGeorge, coordinadora de TNP

Observe cualquier cambio en el comportamiento de su hijo. Los niños y los adolescentes pueden decirnos cómo se sienten de muchas maneras, no siempre verbalmente. A veces, los síntomas físicos como los dolores de estómago indican problemas emocionales como por ejemplo la ansiedad.

Convierte la confrontación en conversación. Cuando una discusión se ponga polémica, dé un paso atrás: recuérdale a su hijo que se preocupa por él y quiere entenderlo. Hágale preguntas y escuche realmente en lugar de decirles qué hacer. ¡Usa el humor!

Enseñe (¡y modele!) habilidades para manejar la presión. Ayude a sus hijos a descubrir habilidades para lidiar con emociones incómodas. Los ejercicios de respiración y las actividades como colorear, salir a caminar o llamar a un amigo son estrategias que pueden ayudar. Recuerde que las estrategias que le ayudan a un niño a salir adelante puedan no servirle a otro, así que pruebe diferentes opciones y practíquenlas juntos.

Eche un vistazo a [este artículo](#) de Newport Academy en Darien sobre cómo las redes sociales afectan la salud mental de su hijo

Aprenda a [manejar la ansiedad](#) de manera proactiva en este gran folleto de Frank Castorina, LPC en Catholic Charities en Norwalk.

Fomentar la resiliencia con tu hijo

por Niana Nieves, LCSW, Family & Children's Agency

1. **¡Sé positivo!** Modelar actitudes y emociones positivas es muy importante. Los niños se benefician cuando escuchan a los padres hablar de manera positiva y decidirse a perseverar hasta lograr una meta. Cuando los padres se enfocan en resolver los problemas con una actitud de "sí puedo," les están enseñando a los niños un sentido de poder y promesa.
2. **¡Expresa amor y gratitud!** Las emociones como el amor y la gratitud aumentan la capacidad de recuperación. El elogio siempre debe ocurrir con mucha más frecuencia que la crítica. Los niños y adolescentes que experimentan el cuidado, el amor y el apoyo aprenderán a expresar emociones positivas a los demás. Las emociones positivas les protegen a los niños contra la depresión y otras reacciones negativas a la adversidad.
3. **¡Exprésate!** Las personas resilientes expresan adecuadamente todas las emociones, incluso las negativas. Los padres que ayudan a los niños a ser más conscientes de las emociones, etiquetar las emociones de manera apropiada y ayudar a los niños a lidiar con eventos perturbadores, les están brindando habilidades útiles para la vida.
4. **¡Ponte en forma!** La buena salud física prepara el cuerpo y la mente para ser más resistentes. Los hábitos alimenticios saludables, el ejercicio regular y el sueño adecuado protegen a los niños del estrés de situaciones difíciles. El ejercicio regular también disminuye las emociones negativas como la ansiedad, la ira y la depresión.
5. **¡Fomenta la competencia!** Asegurarse de que los niños y adolescentes obtengan logros académicos es una gran protección contra la adversidad. Los niños que logran el éxito académico y que desarrollan talentos individuales, como practicar deportes, dibujar, hacer cosas, tocar instrumentos musicales o jugar juegos, tienen muchas más probabilidades de sentirse competentes y ser capaces de lidiar con el estrés de manera positiva. La competencia social también es importante. Tener amigos y mantenerse conectado con amigos y seres queridos puede aumentar la resiliencia. La competencia social incluso se puede crear ayudando a otros.



TeenTalk: un recurso GRATUITO para estudiantes de secundaria

Por Ed Milton, LMSW y Corina Restrepo, MSW



¡Hola! Somos los consejeros de TeenTalk, un programa de Kids in Crisis, con sede en Norwalk High School y Brien McMahon HS. Somos un apoyo gratuito para estudiantes y familias. Identificamos y ayudamos a los estudiantes que están lidiando con problemas personales, familiares y académicos. Brindamos asesoramiento confidencial individual, grupal y familiar, así como educación preventiva sobre temas que apoyan la salud emocional y el bienestar de los jóvenes.

Además de brindar apoyo inmediato, Kids in Crisis tiene una línea de ayuda disponible a estudiantes y familias las 24 horas al día, los 7 días de la semana al 203-661-1911. La línea de ayuda también puede conectar a los jóvenes necesitados con nuestro refugio de emergencia. ¡Padres, asegúrense de que sus hijos nos conozcan! A continuación les indicamos cómo comunicarse con nosotros:

- **NHS o PTECH:** Ed Milton, Sala 218E, 203-838-4481, ext. 13279, emilton@norwalkps.org
- **BMHS o CGS:** Corina Restrepo, Room 11319, 203-852-9488, ext. 11319, crestrepo@kidsincrisis.org

COLUMNA TCC

por Cadence Pentheny

3 consejos para crear un hogar seguro y afirmativo para los jóvenes LGBTQ+

Responda a las preguntas que su hijo pueda tener sobre género y sexualidad con la mayor franqueza y honestidad que pueda. Los jóvenes a menudo buscan señales de aceptación por parte de los demás, lo cual hace que evitar estos temas puede hacer que un niño se sienta mal o equivocado. Recuerde también que es aceptable decirles que, "No lo sé, pero podemos aprenderlo juntos".

Reconozca que la privacidad y la confidencialidad pueden ser necesarias fuera del hogar, para la comodidad de su hijo e incluso potencialmente para su seguridad.

Evite pensar o decir "Es solo una fase". Esta respuesta puede hacer que un joven sienta que Usted no esté escuchándolo en un momento clave, en el cual su hijo(a) puede estar tratando de hacer coincidir las palabras y las formas de expresión con lo que siente por dentro. Acepte y afirme lo que su hijo(a) le dice. No descarte su sentido de sí mismo en evolución.



RINCON DE LA PREVENCIÓN



¡ADVERTENCIA! ¡UNA PÍLDORA PUEDE MATAR!

Las píldoras falsificadas están causando muertes por sobredosis en personas de todas las edades en Connecticut y en todo el país debido a la adición de fentanilo. Para proteger a su familia, asegure que todos saben que los únicos medicamentos que se deben usar son aquellos que les fueron recetados por un médico y que Ustedes compraron en una farmacia comercial. Nunca presten ni pidan prestado un medicamento.

www.youthinkyouknowCT.org



¡Mantenga a sus hijos y al planeta a salvo!

Deje los medicamentos recetados que no sean necesarios, no deseados o vencidos en la caja para depósitos de medicamentos del **Departamento de Policía de Norwalk**. (¡No los arroje!) Y asegúrese de mantener bajo llave los medicamentos recetados que esté usando actualmente, fuera del alcance de sus hijos.

Hable. Ellos escuchan



Padres, obtengan esta **maravillosa aplicación gratuita** para aprender información y habilidades para hablar con sus hijos sobre **los riesgos del consumo de alcohol y drogas**.

<https://www.samhsa.gov/hable-ellos-escuchan/recursos-para-padres>

Recursos del mes

- **Concienciación sobre la violencia doméstica:** las cafeterías de Norwalk están creando conciencia, la biblioteca ofrece programas y hay ayuda disponible en www.dvccct.org
- **Concienciación sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):** obtenga información y recursos en <https://chadd.org/nrc-toolkit/>
- **Mes de la prevención del acoso escolar:** consulte el Centro Nacional de Prevención del Acoso en www.pacer.org/bullying/nbpm/ y www.StopBullying.gov

RINCON DE LA PREVENCIÓN

¡Bienvenidos a los pasantes de TNP!

por Laila McGeorge, coordinadora de TNP

Nos alegramos de dar la bienvenida a **Grace Galeano**, estudiante de último año de NHS, quien trabajará con nosotros para iniciar un club de prevención para adolescentes en NHS y PTECH, así como a **Sof Ramos**, estudiante de tercer año de BMHS, quien hará lo mismo en BMHS y CGS. Adolescentes que se interesan por causas sociales, sobretodo promover la salud mental y evitar el consumo de drogas, ¡únanse a nosotros!

Contáctense conmigo para más información:
lmcgeorge@positivedirections.org



Este otoño la Courage to Speak Foundation ha presentado sus programas de prevención del consumo de drogas en las escuelas intermedias de Norwalk. Padres, busquen recursos y tomen su curso en línea!



¡Únase al movimiento nacional para **dejar de fumar o vapear** el **18 de Noviembre!**

Obtenga recursos en:

www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/el-gran-dia-de-no-fumar/recursos.html

¡Participe en el trabajo de TNP!

The Norwalk Partnership (TNP) es una coalición de voluntarios y agencias que trabajan juntos para prevenir el consumo de alcohol y drogas en nuestros jóvenes y adultos jóvenes. Por favor únase a nuestra coalición o a uno de nuestros comités, que se enumeran a continuación. RSVP a Laila, lmcgeorge@positivedirections.org:

- **La coalición TNP** se reúne en línea el último miércoles de cada mes de 2 a 3:30 pm.
- **El comité de alcohol de TNP** se reúne el segundo miércoles del mes de 3 a 4 pm.
- **El comité de vapeo / marihuana de TNP** se reúne el primer jueves del mes de 4pm a 5pm.
- También estamos **planeando un foro para estudiantes de primer año**. ¡Nos encantaría su ayuda!
- **¿Se interesa a planificar actividades promoviendo el bienestar mental?** Unase al Comité de salud socioemocional de Norwalk ACTS. Póngase en contacto con Denique en dlewis@norwalkacts.org



¡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
- National Suicide Lifeline: Llama al 800-273-8255 (a partir de julio 2022, sólo marca el 988)
- Ayuda emocional para desastres: 800-985-5990
- Servicios de primera respuesta: 911 (pide un "CIT officer")

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 Accion (servicio móvil): 2-1-1, opción 1
- Línea JoinRiseBe por y para adultos jóvenes (de 12pm a 9pm): 800-6-HOPENOW

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



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



Guiding the search
for mental wellness

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)

Instagram Facebook Twitter YouTube Messenger TikTok

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 Salud de Norwalk

*Por Aniella Fignon, Asociada,
Programa de salud pública*

NEW

Norwalk Health Department FLU CLINICS

Thursday, November 4th
2:00 - 4:00 p.m.

Norwalk Health Department
137 East Avenue

Thursday, November 18th
2:00 - 4:00 p.m.

Norwalk Health Department
137 East Avenue, Norwalk CT 06851

High-dose and standard flu shots are available. Please bring all insurance cards with you to your appointment. No cost to you with most insurances.

By appointment only. To schedule an appointment for a flu shot visit www.norwalkct.org/flu or call 203- 854-7985.

La ciudad de Norwalk se ha asociado con Community Health Center, Inc. para proporcionar clínicas gratuitas de vacunación COVID-19 en Veteran's Park:

- La vacuna de Pfizer está disponible para todos los mayores de 12 años. Aquellos de 12 a 17 años deben tener el consentimiento de los padres o tutores.
- Las vacunas de Moderna y de Johnson & Johnson están disponibles para mayores de 18 años.
- No se necesita cita.
- Haga [clic aquí](#) para obtener información sobre fechas y horas.

CLÍNICAS DE VACUNAS NORWALK COVID 8 DE NOVIEMBRE - 14 DE NOVIEMBRE

Lunes 8 de Noviembre	Martes 9 de Noviembre	Miércoles 10 de Noviembre	Viernes 12 de Noviembre	Sábado 13 de Noviembre
8:30 am - 4 pm Vet's Park* 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J 9 am - 4 pm Open Doors 55 Chestnut St Pfizer (Ages 12+), J&J 11 am - 4 pm Norwalk Public Library (Main Branch) 1 Belden Ave Pfizer (Ages 12+), J&J	8:30 am - 4 pm Vet's Park* 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J 1 - 5 pm Open Doors 55 Chestnut St Pfizer (Ages 12+), J&J 1 - 6 pm Norwalk Public Library (South Norwalk) 10 Washington St Pfizer (Ages 12+), J&J	9 am - 3 pm Alliance for Community Empowerment 108 Main St Pfizer (Ages 12+), J&J 10 am - 1 pm Open Doors 55 Chestnut St Pfizer (Ages 12+), J&J	11 am - 4 pm Norwalk Public Library (South Norwalk) 10 Washington St Pfizer (Ages 12+), J&J	8:30 am - 4 pm Vet's Park* 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J

Tenga en cuenta: Esta lista incluye clínicas administradas por los socios del Departamento de Salud de Norwalk, incluidos CHC Inc. y Griffin / DPH. El Departamento de Salud hace todo lo posible para mantener esta lista actualizada, pero la información / los horarios pueden cambiar debido al clima u otras circunstancias. ¿Preguntas? Llame al 203-854-7985. ¡Gracias!

- Se ofrecen vales de regalo de supermercados en estos lugares para cualquier adulto que reciba una primera o segunda dosis de la vacuna hasta agotar existencia.





Scan the QR
code to sign up!



Become a Mentor!



Norwalk Mentor Program

**Just one hour a
week can change
a student's life.**

For more information, contact
Jasmine Prezzie at 203-354-1956
or jprezzie@hscct.org



PEER CONNECTION

Mondays 6:30pm – 8:00pm

Norwalk City Hall 203-854-7785

Peer Connection is more than just food, friends, and fun.

The New Peer Connection Program is an interactive life skills program open and free to 6th, 7th and 8th grade students in the City of Norwalk. This unique program offers the following:

Group presentations on topics of interest to teens:

Life Skills

Self – Awareness

Peer Relationships

Substance Abuse

Wellness

Exciting Team Building Activities

Our Past Guest Speakers have included:

Robotics, Animal Embassy, Internet Safety Concepts, Artists, Mad Science, just to name a few.

As a member you will have the opportunity to assist in the program activities, as well as planning of all guest presentations.



Ha llegado la ayuda:

Pagos mensuales a familias con hijos

Criar a sus hijos puede ser costoso, y el crédito tributario por hijo brinda ayuda. El plan de rescate estadounidense del presidente Biden aumentó la suma del crédito tributario por hijo en el 2021 para respaldar a las familias con hijos.

El beneficio completo del crédito tributario por hijo es ahora de US \$300 por mes por hijo menor de 6 años y de US \$250 por cada hijo de 6 a 17 años.

¿Presentó su declaración de impuestos en los últimos 2 años? Entonces ¡no necesita hacer nada para recibir el dinero!

No necesita hacer nada si presentó su declaración de impuestos de 2020 este año o presentó la de 2019 el año pasado, o utilizó el "Portal del IRS para no contribuyentes" ("Non-Filer Portal") a fin de recibir un cheque de estímulo el año pasado. El IRS le enviará de forma automática un pago mensual por medio de depósito directo o cheque, a partir del 15 de julio de 2021.

El crédito tributario por hijo es de US \$3.000 a US \$3.600 por hijo en pagos mensuales anticipados.

A fin de hacer llegar el dinero a las familias rápidamente, el IRS entregará la mitad del crédito en forma de pagos mensuales ahora y la otra mitad en el momento que usted presente su declaración de impuestos el año entrante. En total, recibirá US \$3.600 por cada hijo menor de 6 años y US \$3.000 por cada hijo de entre 6 y 17 años.

¿No presentó su declaración de impuestos en los últimos 2 años? Hay un paso fácil para comenzar a recibir los pagos del crédito tributario por hijo.

Solo tiene que completar un formulario simple para comenzar a recibir sus pagos mensuales del crédito tributario por hijo. Puede accederlo en ChildTaxCredit.gov.

Todo lo que necesita para presentar una solicitud es:

- Una dirección postal fiable
- Una dirección de correo electrónico
- La información de su cuenta bancaria (si desea recibir sus pagos por depósito directo)
- Los números de seguro social de sus hijos
- Su número de seguro social (o ITIN)

Elegibilidad: La mayoría de las familias, incluso las que reciben ingresos bajos o no tienen ingresos, pueden recibir la suma completa. Si usted es un padre o madre sin pareja que gana menos de US \$112.500 o forma parte de una pareja casada que gana menos de US \$150.000, y tiene hijos menores de 18 años que residirán en el hogar durante más de la mitad de 2021, seguramente cumple las condiciones para recibir el beneficio completo. Estos beneficios no afectan su aptitud para recibir otros beneficios federales como SNAP.

Infórmese más y consulte los recursos que lo ayudarán a completar el formulario en
ChildTaxCredit.gov

SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS: Apoyos para residentes de Norwalk

Mayo 2021

Pág 1/2

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

24/7 Líneas directas

- **Crisis psiquiátrica móvil de CT:** Marque 2-1-1, seleccione la opción 1
- **Línea de acceso para el uso de sustancias de CT:** 800-563-4086
- **Línea de texto en caso de crisis:** Envíe un mensaje de texto con la palabra Hola al 741741. Nacional
- **Proyecto Trevor (LGBTQ):** Envíe un mensaje de texto al 678678 o llama al 866-488-7386. Nacional

Servicios municipales

- **Servicios comunitarios:** Información, referencias, navegadores familiares. 203-854-7255
- **Oficina de Servicios Juveniles:** Coordinación de casos, referencias, Junta de Revisión Juvenil, habilidades para la vida. 203-854-7785

Apoyo gratuito en las escuelas

- **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
- **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.

Apoyo mutuo

- **Alcohólicos Anónimos:** Reuniones en inglés y español. ct-aa.org
- **Fundación Courage to Speak:** Grupo de apoyo para padres, educación. 877-431-3295
- **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
- **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
- **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. TurningPointCT.org

SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS:

Apoyos para residentes de Norwalk

Mayo 2021

Pág 2/2

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

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 19 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, 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 para la salud mental y para trastornos coexistentes de enfermedad mental y adicción, para las edades de 10 a 18. 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. 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

Más información en www.thenorwalkpartnership.org/get-help