

BOLETIN DEL BIENESTAR *para padres en Norwalk*

Enero del 2022

Estimados padres,

En diciembre, nuestras familias lucharon con la nueva ola de COVID, las preocupaciones sobre las posibles amenazas a la seguridad de nuestros hijos y la fatiga constante por todos los impactos de la pandemia. Para algunas familias y jóvenes, la ansiedad y el dolor a largo plazo comenzaron a convertirse en ira. Por lo tanto es importante que todos intentemos usar el mes de enero como un momento para reiniciar. El nuevo año ofrece la posibilidad de un nuevo comienzo. Hemos utilizado el boletín de este mes para centrarnos en la RESILIENCIA -- ¡todos necesitamos ser más resilientes!

Esperamos que usted y sus estudiantes de secundaria se unan a nosotros este jueves 13 por la noche para una presentación especial del Silver Hill Hospital para aprender habilidades de afrontamiento para enfrentar la adversidad y construir relaciones. Confirme su asistencia en www.thenorwalkpartnership.org/news También tenemos presentaciones especiales para los padres la semana próxima, así como una capacitación en prácticas restaurativas a finales de este mes. ¡Únase a nosotros para estas oportunidades!

Deseándoles un año nuevo saludable, seguro y feliz en 2022,

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

The Norwalk Partnership invites parents & high schoolers to a special workshop to start 2022 off right!

**NURTURING RELATIONSHIPS,
OVERCOMING ADVERSITY, AND
BUILDING RESILIENCE IN 2022**

Presented by Silver Hill Hospital
Thursday, January 13th, 2022 - 6:30-7:30PM
learn more & register at:
www.thenorwalkpartnership.org/news

 **FRESH START**

 SILVER HILL HOSPITAL

 The Norwalk Partnership
PREVENTING SUBSTANCE MISUSE
AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS

The Norwalk Partnership le invita a un evento virtual :

¿Cómo andan nuestras familias?

Reunión en línea sobre la salud mental y el consumo de sustancias en nuestras familias, con expertos locales

19 de enero de 2022, 7pm-8pm (inglés)
20 de enero de 2022, 7pm-8pm (español)
Reserve para obtener el enlace Zoom :
www.thenorwalkpartnership.org/news

 The Norwalk Partnership
PREVENTING SUBSTANCE MISUSE
AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS

Nuevas Fechas!



Prácticas restaurativas: ¡Capacitación gratuita para Norwalk!

por Denique Weidema-Lewis, Norwalk ACTS, Director of Equity and Collaboration

Desde 2019, Norwalk ACTS ha sido co-anfitrión de la capacitación sobre el clima escolar y las prácticas restaurativas. ¡Invitamos a los padres a unirse a nosotros este mes para aprender cómo crear una cultura positiva en nuestras familias y escuelas usando el modelo de Prácticas Restaurativas (RP)!

¿Qué son las Prácticas Restaurativas? RP proporciona la información necesaria para establecer condiciones que permiten desarrollar y nutrir una cultura basada en relaciones de alta calidad. RP crea un cambio cultural al enfocarse *no* en identificar las reglas rotas y responder con consecuencias punitivas, sino al enfocarse en identificar los daños causados (impacto) y responder con consecuencias restaurativas apropiadas y al desarrollar sistemas para reparar y apoyar relaciones sólidas y una comunidad duradera. Trabajar restaurativamente emana de una hipótesis fundamental:

RESTORATIVE PRACTICES TRAININGS Winter 2022



“

“Los seres humanos son más felices y sanos con la mayor posibilidad de cambiar su comportamiento cuando aquellos en posiciones de autoridad hacen las cosas *con* ellos y no *a* ellos o *para* ellos.”

”

RP tiene dos objetivos: (1) el cultivo de la comunidad y las relaciones de alta calidad y (2) la reparación de esa comunidad y esas relaciones cuando se vean dañadas.

El desarrollo intencional de las relaciones y la creación de prácticas informadas por el trauma es esencial para apoyar a la juventud tanto en su manejo del estrés y el trauma de la pandemia COVID-19 como en el maximizar su participación y su resiliencia a pesar de los desafíos de la pandemia.

Nos emocionamos en ofrecer la próxima ronda de los entrenamientos para el Clima Escolar (27 y 28 de enero, 8:30AM – 2PM) y las Prácticas Restaurativas (3 y 4 de febrero, 8:30AM – 2PM). En todo el labor de Norwalk ACTS, se reconoce que el desarrollo de una red de colaboración entre los miembros de nuestra comunidad diversa es parte esencial de la creación de una comunidad restaurativa. Estos entrenamientos virtuales son gratis y para cualquier persona interesada.

School Climate Training

January 27 & 28, 2022

8:30 am – 2 pm (Virtual)

[Click Here to Register](#)

Restorative Practices Training

February 3 & 4, 2022

8:30 am – 2 pm (Virtual)

[Click Here to Register](#)

All sessions are FREE. The goal is to embrace restorative policies and practices in our communities, schools, and homes to create a healthier school climate.

All sessions are being led by Restorative Practices Expert Jo Ann Freiberg of School Climate Consultants, <https://schoolclimateconsultants.com>

For questions, contact Yolande Ford at yolande.ford@uwwesternct.org

Sponsored by:

Norwalk ACTS



Registrarse aquí: [School Climate Training Winter 2022 \(signupgenius.com\)](https://signupgenius.com) and [Restorative Practices Training Winter 2022 \(signupgenius.com\)](https://signupgenius.com)

La importancia de la salud mental y la resiliencia.

por Marissa Mangone, Chief Development Officer, Mid-Fairfield Child Guidance Center and Gail Melanson Ph.D., Executive Director, Child Guidance Center of Mid-Fairfield County

La Salud Mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

- Afecta cómo pensamos, nos sentimos y actuamos. También nos ayuda determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.
- La Salud Mental es importante en cada etapa de la vida desde la niñez y adolescencia hasta la adultez. Muchas veces reconocemos la importancia de la salud física- el ejercicio, la alimentación nutritiva, la hidratación e ir al doctor con regularidad. Mientras la salud física juega un papel importante en el buen mantenimiento y funcionamiento de nuestros cuerpos, nuestra salud mental es igual de importante para mantener y lograr un estilo de vida sano y feliz. Desafortunadamente, no le prestamos tanta atención al monitoreo y cuidado de nuestra salud mental. A veces, hay un estigma asociado con la salud mental.
- El consultar con un terapeuta o el tomar otras medidas para asegurar que estemos funcionando a niveles óptimos con nuestra salud mental debería ser tan aceptable como el ir a nuestro físico anual o al gimnasio para mantener nuestra salud física.

La resiliencia desempeña un papel fundamental en la formación de la salud mental y bienestar de un niño.

La resiliencia es *la habilidad de adaptarse y afrontar a situaciones difíciles*. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma pegan, podemos sentir rabia, pena y dolor; pero en la gran mayoría seguimos funcionando- tanto física como psicológicamente. *Siendo resiliente incluye la habilidad de aguantar la adversidad y recuperarse de eventos difíciles de la vida.*



Siendo resiliente no significa que no experimentamos el estrés, el alboroto emocional y el sufrimiento. Algunos comparan la resiliencia con la fuerza mental pero el demostrar la resiliencia incluye el procesar los dolores emocionales y el sufrimiento. De hecho, la capacidad de pedir ayuda de los demás es clave para ser resiliente.

Hay ciertos factores protectores que se han asociado con los resultados positivos en los niños a pesar de eventos adversos.

- Estos factores incluyen la presencia de un adulto que se preocupa y participa, la capacidad de autoregularización, la autopercepción positiva, la conexión a la cultura y la fe, adecuadas habilidades de crianza de los guardianes y un ambiente escolar positivo. Estos factores se han demostrado en ser los factores más importantes en contribuir a la resiliencia. La colaboración con los guardianes es tan importante como el trabajar con los niños/adolescentes para promover la resiliencia
- El tratar la adversidad mientras también enfocándose en aumentar los factores protectores ayuda a mejorar las relaciones y la habilidad de superar a la adversidad.



Child Guidance Center
MID-FAIRFIELD COUNTY

Centro de Guía para los Niños de Mid Fairfield

por: Marissa Mangone, Chief Development Officer, Mid Fairfield Child Guidance Center

Cada niño manifiesta cambios del humor. Se ponen tristes, molestos o ansiosos. Se demoran en hacer las cosas y se vuelven olvidadizos. Todo esto es perfectamente normal. Es parte de su crecimiento. Sin embargo, cuando el comportamiento indebido o el estado emocional nocivo persiste y empieza a impactar negativamente la capacidad de su hijo/a de funcionar en algún contexto o varios (consigo mismo, la familia, la escuela, o la comunidad) debería considerar el buscar ayuda profesional. Recuerde, es muy común que los niños necesiten ayuda con asuntos de salud mental. No hay por qué sentirse avergonzado. De hecho, 1 en cada 5 niños en los EEUU tiene un trastorno mental diagnosticable que requiere tratamiento.

¡Estamos aquí para ayudar! El Centro de Guía para los Niños de Mid-Fairfield es una organización sin fines de lucro basada en la comunidad. El Centro se compromete con la provisión equitativa del acceso a los servicios de la salud mental y del bienestar que mejoran la salud, resistencia y calidad de vida para los niños (del nacimiento a los 21) y la familia de Norwalk. Ofrecemos un conjunto amplio de servicios incluyendo: la terapia para el individuo, la familia y grupos; la coordinación de los cuidados; el tratamiento de día extendido y la programación intensiva para pacientes exteriores; la oportunidades de enriquecimiento, de consulta y de entrenamiento; y la programación basada en casa, la comunidad y la escuela. Los programas y servicios en nuestra clínica en Norwalk para pacientes exteriores se ofrecen en casa y en la mayoría de las escuelas de Norwalk.

¡Nuestra obra en los colegios públicos de Norwalk! El Centro de Guía para los Niños de Mid-Fairfield provee a los estudiantes, las familias y los empleados del sistema de educación pública de Norwalk (NPS por sus siglas en inglés) un amplio espectro de servicios para el apoyo a la salud mental y modelos de cuidados. El equipo del Centro Mid-Fairfield dedicado a NPS actualmente incluye Profesionales Clínicos de la Salud Mental y Coordinadores de Cuidados. Médicos clínicos les dan a los estudiantes la terapia individual o de grupos y servicios de detección. Los empleados reciben el entrenamiento de cuidados informado por el trauma y servicios consultivos que apoyan el bienestar social y emocional.

La visión del Centro Mid-Fairfield es la provisión del acceso a estos servicios esenciales de apoyo a todo estudiante, familia y empleado de NPS vía una red comunitaria de proveedores colaborando con las escuelas. Para aprender más sobre cómo los estudiantes, las familias y los maestros pueden acceder a los programas y servicios, llame al (203) 299-1315.

Para informarse sobre Mid-Fairfield Child Guidance Center, contáctese con (203) 299-1315 o visite a www.childguidancemfct.org.

¡Oportunidad de dar su opinión a nuestros legisladores!

Norwalk ACTS

VIRTUAL LEGISLATIVE BREAKFAST
THURSDAY, JANUARY 20, 2022 AT 8:30 AM



Join your state legislators for a (virtual) legislative breakfast. Learn and share your thoughts about their priorities before the Connecticut legislative session begins!

Norwalk ACTS is determined to collectively transform systems by ensuring resources, policies, practices, and power structures actively dismantle racism and drive equitable outcomes for every Norwalk child and young person.

www.norwalkacts.org

ESQUINA TCC

por Cadence
Pentheny

cadence@ctpridecenter.org

¡Ya tiene las herramientas!

No necesita ser un experto en todo que tenga que ver con la comunidad LGBTQ+ para dejarle saber a su hijo/a que le importa a usted de corazón.

**“Estoy aquí para ti, te quiero mucho y te apoyaré siempre sea lo que sea”,
va más allá y toca más profundamente de lo que pueda usted saber.**




Triangle
Community Center

RINCON DE LA PREVENCIÓN

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



Prueba "Dry January"!

Dry January es un mes en el que muchas personas dejan voluntariamente de beber alcohol después de los excesos de diciembre y comienzan el nuevo año de manera más sobria, clara, fresca y saludable.

Descargue la **aplicación gratuita Try Dry** para ayudarle a alcanzar sus objetivos, ya sea que quiera enfrentarse a Dry January (u otro desafío seco), reducir su consumo de alcohol o dejar de beber por completo.



Comience el año nuevo fresco: ¡Limpie su botiquín!

¿Cuándo fue la última vez que revisó las fechas de vencimiento de los medicamentos y otros productos en su botiquín? ¡El año nuevo es un buen momento para limpiar! Mantener las drogas en casa "por si acaso" crea el peligro de que los niños experimenten, que alguien mezcle drogas accidentalmente o que alguien tenga una sobredosis.

Deseche de manera segura sus medicamentos vencidos o que ya no necesita, mezclándolos con arena para gatos o posos de café en una bolsa con cierre hermético para ayudar a que se desintegren y luego tirando la bolsa sellada a la basura. También puede usar una bolsa Deterra para ese propósito. ¡Nunca enjuáguelas! ¡Mantenga los medicamentos recetados fuera del suministro de agua!



RINCON DE LA PREVENCIÓN



ABOUT PREVENTION CORPS

Prevention Corps is an AmeriCorps program dedicated to educating and empowering communities across Connecticut to end the opioid crisis.

WHAT OUR AMERICORPS MEMBERS DO

AmeriCorps members will support The Norwalk Partnership in addressing the opioid crisis in Norwalk and Westport, CT. Members address the opioid crisis through community education (including Narcan training), stigma reduction, and resource creation. We are looking for passionate individuals from all backgrounds who are ready to utilize their individual assets to mobilize prevention efforts.

The Norwalk Partnership

PREVENTING SUBSTANCE MISUSE AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS

BENEFITS OF BEING A MEMBER

- modest living stipend paid during service
- educational award to be used towards tuition and fees, student loan payments, etc.
- professional development
- networking opportunities
- a chance to make a difference in your community!



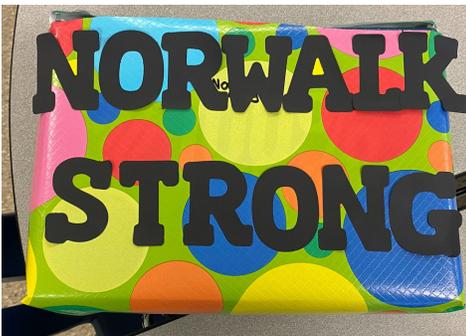
If you are interested in applying, please contact Alisson Wood
preventioncorps@ryasap.org

¿Quieres hacer una diferencia en tu comunidad y ganar experiencia?

SERVIR CON EL CUERPO DE PREVENCIÓN EN THE NORWALK PARTNERSHIP

Los clubes para adolescentes "Norwalk Strong" crean cajas de bienestar para el año nuevo

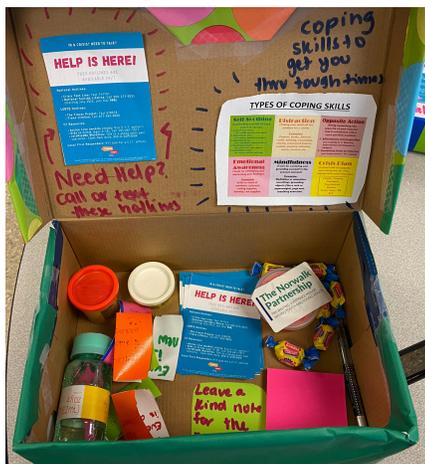
por Laila McGeorge, TNP coordinator



El año escolar pasado ha sido estresante para muchos **estudiantes de secundaria en Norwalk**. Es por eso que los clubes juveniles de The Norwalk Partnership, **Norwalk Strong** (ubicados en McMahon y Norwalk High), han creado cajas de bienestar para que los estudiantes compartan habilidades de afrontamiento, conozcan los recursos en caso de crisis, y dejen mensajes de aliento a sus compañeros! ¡Esté atento a estas cajas en su escuela secundaria!

Estudiantes de secundaria interesados en el bienestar y la prevención del uso de sustancias: ¡Únase a nuestros clubes Norwalk Strong!

- **BMHS:** Miércoles de 2:30 a 3:30 p. m., Salón 1207. Comuníquese 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. Póngase en contacto con Grace, la líder del club NHS, con un mensaje de texto al 203-952-4699



Seguridad en Internet a Casa

Ahora que tanto adultos y niños han recurrido a los recursos digitales para la escuela, el trabajo y la socialización, la seguridad en línea ahora es más importante que nunca.

Aquí hay cinco consejos para mantener a los niños más seguros en línea, adaptados para adaptarse al entorno actual “más seguro en casa”.

Consejo 1:

Mantenga las reglas básicas



Aunque nuestros hábitos en línea han cambiado significativamente, todavía puedes establecer límites que funcionen para su familia y su horario. Involucrar a los niños en el establecimiento de estas reglas puede ayudarlos a cumplir con las pautas.

Por ejemplo:

- Tareas de aprendizaje a distancia antes de las redes sociales o los juegos
- No hay dispositivos durante las comidas
- Al menos ___ minutos de actividades no electrónicas por día
- “Toque de queda digital”: no hay dispositivos después de una hora determinada

Incluyendo los más estrictos programas de monitoreo y bloqueadores de contenido no pueden garantizar que los niños estén totalmente protegidos en línea. Las mejores herramientas para mantener a los niños seguros son el tiempo, la atención y la conversación activa sobre los comportamientos digitales.

Consejo 2:

Modifique cómo monitorea



Considere configurar estaciones de trabajo para niños y adolescentes que brinden acceso visual rápido a las pantallas que los niños están usando para que los padres / cuidadores puedan registrarse fácilmente mientras el trabajo o en casa.

Consejo 3:

Interactuar con las plataformas



Aproveche este tiempo en casa y en línea para familiarizarse con las plataformas tecnológicas que su hijo le gusta usar. Teniendo un interés genuino en los juegos y plataformas que le gustan a su hijo lo ayudará a comprender mejor lo que hace su hijo en línea.

Si estás

teletrabajando, considera tomando un descanso breve para unirse a su hijo para un partido en la consola de juegos, o reenviar una imagen o video divertido que has visto en una de las redes sociales que usa su hijo. Es una manera fácil de demostrar que usted está dispuesto y capaz de participar en la vida en línea de su hijo.

Consejo 4:

Hablar sobre el bienestar en línea



Chatea “en la vida real” con tus hijos. Con nuestras vidas sociales que se llevan a cabo totalmente en línea en estos días, es importante tener discusiones cara a cara acerca de cómo los niños y adolescentes están manteniendo relaciones saludables en línea, y darles la oportunidad de hablar también sobre cualquier cosa insalubre o incómoda que les pasa en línea.

Mostrar

que usted está dispuesto a escuchar y responder con calma, aunque si lo que oyes te incomoda o le molesta.

Consejo 5:

No te lleves la tecnología



Quitar el acceso a Internet porque un niño ha cometido un error en línea rara vez resuelve el problema, y quitar el acceso durante el cierre de emergencia probablemente haría mucho más daño que bien. Además de afectar la capacidad de un niño para completar tareas de aprendizaje a distancia, los aislaría casi completamente de amigos y otros familiares; un sistema de apoyo es esencial en este momento. Encuentre maneras de dar consecuencias que no implican eliminar el acceso en línea por completo.

Si es necesario,

considere limitar el acceso (ventana más corta para la socialización digital y juegos, uso restringido a ciertas áreas públicas de la casa, etc.) en lugar de eliminarlo por completo.

NetSmartz®

Para obtener más recursos visite MissingKids.org/NetSmartz

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. Todos los derechos reservados.



¡Aprende más aquí!

- Capacitación sobre seguridad en Internet del NCMEC y consejos para la capacitación (GRATIS): <https://ncmec.elevate.commpartners.com/prevention-education-and-resources>
- Videos del NCMEC para niños sobre seguridad informática (GRATIS): <https://www.netsmartzkids.org/videos/>
- Conceptos de seguridad en Internet, Scott Driscoll : <https://internetsafetyconcepts.com/for-families>

RINCON DE LA PREVENCIÓN

It's Our Anniversary ~ Come Celebrate With Us!

¿Quiere saber más sobre Alcohólicos Anónimos, Al-Anon o Alateen? Si usted o alguien cercano a usted puede estar luchando con el alcohol, ¡venga a aprender de qué se tratan estos grupos de apoyo de "12 pasos"! Esta Reunión de Aniversario es una reunión abierta, a la que cualquiera puede asistir para ver si desea participar. Habrá oradores, incluido un defensor de adolescentes de Norwalk.



Sunday Evening Wilton Congregational Church
Al-Anon Group

12th Year Anniversary

via Zoom

Speakers from Al-Anon, A.A. & Alateen

Sunday, January 23rd, 6-7:30 pm EST

Zoom ID: 818 6965 2422/Passcode: 548933

Dial in Only: 929-205-6099, Passcode: 548933



Sharing Our Experience, Strength & Hope Together

* ONE DAY AT A TIME *

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES: ¡APRENDA A PREVENIR EL SUICIDIO!

Las tasas de suicidio han aumentado y la ideación suicida es alta incluso entre nuestros niños aquí en Norwalk. ¿Sabe cómo reconocer las señales de que alguien podría estar considerando suicidarse? ¿Sabe qué decir y hacer? Realice una capacitación en línea gratuita de preguntas, persuasiones y referencias (QPR) y aprenda las habilidades para salvar una vida.

- The Hub ofrece capacitaciones de QPR 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

¡Participe en el trabajo de TNP!

Norwalk Partnership es una coalición de voluntarios y agencias que trabajan juntas para prevenir el uso de sustancias y promover el bienestar mental en nuestros jóvenes y adultos jóvenes. ¿Interesado? ¡Únase a nuestra coalición o comités, que se enumeran a continuación! RSVP a Margaret, mwatt@positivedirections.org:

- **La coalición TNP** se reúne en línea el último miércoles de cada mes de 2 a 3:30 p. m.
- **El comité de alcohol de TNP** se reúne el segundo miércoles del mes de 4 a 5 p. m.
- **El comité de marihuana/vapeo** de TNP se reúne el primer jueves del mes de 4 a 5 p. m.
- ¡Estamos planeando un **foro de estudiantes de primer año** para padres y estudiantes de noveno grado y nos encantaría su ayuda!

¿Quieres enfocarte en el bienestar mental?

- **Comité de salud socioemocional de Norwalk ACTS.** RSVP a dlewis@norwalkacts.org

Noticias del Departamento de Salud de Norwalk

Por Kelley Meier, educadora de salud

cosas que deberías hacer para prevenir la gripe



usar mascarilla

**Departamento de Salud de Norwalk
Clínicas de influenza**
Jueves 2 PM - 4 PM
137 East Ave
No se necesita cita.
* No hay clínica 23/12 ni 30/12.



Lávese las manos



Mantén distancia



Obtenga su vacuna contra la influenza



Quédate en casa si te sientes enferma

Necesita ayuda o tiene preguntas: 203-854-1776

El Departamento de Salud recomienda encarecidamente a todas las personas elegibles que reciban sus vacunas COVID-19 y la vacuna de refuerzo. Las vacunas y las inyecciones de refuerzo desempeñan un papel importante para ayudar al sistema inmunológico a protegerte aún más del COVID-19 y sus variantes. Los casos de COVID-19 y las hospitalizaciones están aumentando en todo el estado. La vacuna COVID-19 y las inyecciones de refuerzo son nuestra mejor defensa para protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias, vecinos y comunidad, especialmente durante la temporada navideña.

CLÍNICAS DE VACUNAS NORWALK COVID 10 DE ENERO - 16 DE ENERO

Lunes 10 de Enero	Martes 11 de Enero	Miércoles 12 de Enero	Jueves 13 de Enero	Viernes 14 de Enero	Sábado 15 de Enero
<p>8:30 am - 3 pm Vet's Park 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J</p> <p>4 pm - 8 pm Norwalk Public Schools: CMS Visite https://norwalkps.org/npsvaccinationclinics para obtener información. Pfizer (Ages 5-11)</p>	<p>8:30 am - 3 pm Vet's Park 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J</p> <p>9 am - 1 pm FCA at Ben Franklin Community Center 66 Bayview Avenue Pfizer (Ages 12+), Moderna, J&J</p> <p>3 pm - 7 pm FCA at Ben Franklin Community Center 66 Bayview Avenue Pfizer (Ages 5-11)</p> <p>9 am - 2 pm Norwalk Community Health Center 120 Connecticut Ave Pfizer (Ages 12+)</p> <p>Requiere cita previa. Visite https://www.norwalkchc.org/covid-vaccine-appointment o llame al 203-851-1000.</p>	<p>1 pm - 4:30 pm Norwalk Community Health Center 120 Connecticut Ave Pfizer (Ages 5-11) Requiere cita previa. Visite https://www.norwalkchc.org/covid-vaccine-appointment o llame al 203-851-1000 para citas.</p>	<p>9 am - 2 pm Norwalk Community Health Center 120 Connecticut Ave Pfizer (Ages 12+) Requiere cita previa. Visite https://www.norwalkchc.org/covid-vaccine-appointment o llame al 203-851-1000 para citas.</p>	<p>1 pm - 4:30 pm Norwalk Community Health Center 120 Connecticut Ave Pfizer (Ages 5-11) Requiere cita previa. Visite https://www.norwalkchc.org/covid-vaccine-appointment o llame al 203-851-1000 para citas.</p>	<p>8:30 am - 3 pm Vet's Park 42 Seaview Ave Pfizer (Ages 5+), Moderna, J&J</p> <p>9 am - 12 pm Hartford Health Care 761 Main Ave Pfizer & Moderna (Ages 18+) Requiere cita previa. Visite https://hartfordhealthcare.org/health-wellness/covid-vaccine/locations para obtener información.</p> <p>10 am - 3 pm Norwalk Senior Center, 11 Allen Rd *MODERNA BOOSTERS SOLO* (AGES 18+) Requiere cita previa. Visite https://vams.cdc.gov/vaccineportal/ o llame al 203-854-7985 para citas.</p>

¡ESO NO ES TODO!

¡Hay muchas otras formas de vacunarse!

- Busque todos los proveedores en nuestra área: <https://www.vacunas.gov/search/>
- Encuentre clínicas para estudiantes de las Escuelas Públicas de Norwalk: <https://norwalkps.org/npsvaccinationclinics>
- Visite www.norwalkct.org/vaccine para obtener actualizaciones y anuncios.

Tenga en cuenta: esta lista incluye clínicas de varios proveedores de vacunas. Hacemos todo lo posible para mantener esta lista actualizada, pero la información / los horarios pueden cambiar debido al clima u otras circunstancias. Las cancelaciones de las clínicas de Vet's Park se anuncian en www.norwalkct.org/vaccine. ¿Preguntas? Llame al 203-854-7985.



¡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

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.

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

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

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

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

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)

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 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 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 llama al 866-488-7386. (nacional)
- **Trans Lifeline:** 877-565 -8860 (nacional)

SERVICIOS MUNICIPALES

- **Servicios comunitarios:** Información, referencias, navegadores familiares. 203-854-7999
- **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. Apoyo individual con Ally.

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 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 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