

# BOLETIN DEL BIENESTAR *para padres en Norwalk*

Febrero del 2022

*Estimados padres,*

Una parte normal del crecimiento de los niños es aprender a manejar los conflictos. La pandemia ha limitado las ocasiones sociales de los niños y por consecuencia, sus oportunidades para practicar estas habilidades. En casa, muchos de nosotros también luchamos por manejar los conflictos dentro de nuestras familias, ya que nuestros adolescentes y niños buscan su independencia. Es importante para nosotros como padres practicar y modelar estrategias saludables para tratar con personas o situaciones difíciles. También podemos hablar activamente con nuestros hijos sobre cómo pueden manejar los conflictos y darles oportunidades para practicar.

Este mes, nuestro Boletín de Bienestar se enfoca en manejar los conflictos de manera saludable. Esperamos que Uds. intenten usar **preguntas restaurativas** para manejar los conflictos con sus hijos; ayuden a sus hijos a practicar habilidades de **escucha activa** y busque señales no verbales; y practiquen **estrategias para responder a los prejuicios y la discriminación**. Consulte también el Rincón de prevención para obtener información sobre **marihuana**.

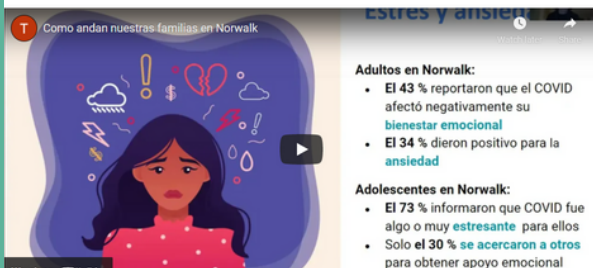
Como siempre, ¡por favor comparte con otros! ¡Visite [thenorwalkpartnership.org](http://thenorwalkpartnership.org) y síganos en las redes sociales!

**Margaret**, [mwatt@positivedirections.org](mailto:mwatt@positivedirections.org) **Denique**, [dlewis@norwalkacts.org](mailto:dlewis@norwalkacts.org)

¿Te perdiste nuestra presentación para padres en enero?

## ¿Cómo están las familias de Norwalk?

Presentación del 20 enero 2022 para padres que cubre salud mental, uso de sustancias, conciencia LGBTQ y recursos locales -



Míralo en  
[thenorwalkpartnership.org/espanol](http://thenorwalkpartnership.org/espanol)



CENTER FOR YOUTH LEADERSHIP  
**YOUTH TOWN HALL**  
VIOLENCIA ENTRE LAS PAREJAS ADOLESCENTES

**MIÉRCOLES, 2/16/22**  
**7 - 8 PM**

### ESTAS INVITADO

El Centro para el Liderazgo Juvenil (CYL) de la Brien McMahon High School, invita a los estudiantes a unirse a una discusión virtual, sobre la violencia entre parejas adolescentes. Los invitados incluyen el Centro de Crisis de Violencia Doméstica, que presentarán información sobre este tema y compartirán dónde encontrar apoyos y recursos.

**ESCANEAR QR  
CÓDIGO O HAS  
CLICK AQUÍ  
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.

**Norwalk ACTS**

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

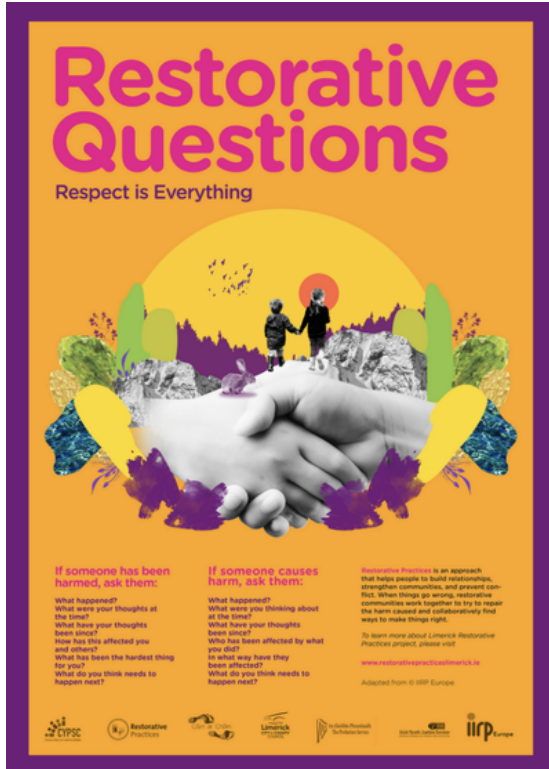
**The Norwalk Partnership**  
PREVENTING SUBSTANCE MISUSE  
AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS

**Norwalk ACTS**



# El uso de preguntas restaurativas para responder al conflicto

*por Denique Weidema-Lewis, Norwalk ACTS*



Los adultos establecemos el tono para los jóvenes. Ya sea dentro de nuestros roles profesionales o personales, somos modelos a seguir. Como tal, es la respuesta de los adultos la que decide si una crisis se intensificará o se desescalará, y si una persona se humanizará o se deshumanizará.

Desde 2019, Norwalk ACTS ha proporcionado capacitación gratuita sobre el clima escolar y las prácticas restaurativas a la comunidad de Norwalk. A nivel local, el objetivo es adoptar políticas y prácticas restaurativas en nuestras comunidades, escuelas y hogares para crear un clima escolar y comunitario más saludable.

**¿Te gustaría incorporar una herramienta restauradora dentro de tu rutina habitual?**  
**¡Intenta usar las preguntas restaurativas a continuación cuando responda a un conflicto!**

Estas preguntas se centran en el incidente (conflicto) y facilitan que el individuo piense en cómo sus acciones afectan a los demás. Las preguntas fomentan la empatía, la responsabilidad, la expresión de sentimientos y pensamientos, y la resolución de problemas. Las preguntas restaurativas deben ser contestadas por todos aquellos que se vieron afectados por el conflicto, para ayudarlos a procesar sus sentimientos y a determinar lo que necesitan hacer para arreglar el asunto.

**Un enfoque restaurativo consiste en hacer las siguientes preguntas clave:**

1. Desde tu perspectiva, ¿qué pasó?
2. ¿Qué estabas pensando y sintiendo en ese momento?
3. ¿Qué has pensado o sentido desde entonces?
4. ¿A quién ha afectado lo que pasó y cuál fue el efecto sobre esta(s) persona(s)?
5. ¿Cuál es la parte de este incidente que ha sido lo más difícil para ti?
6. ¿Qué crees que hay que hacer para que el asunto se arregle en lo mejor posible?

# Claves para una comunicación efectiva

Aprenda mas: [gacc.nifc.gov/eacc/logistics/crews/documents/keys\\_to\\_effective\\_communication.pdf](http://gacc.nifc.gov/eacc/logistics/crews/documents/keys_to_effective_communication.pdf)


Una de las mejores maneras de evitar o manejar el conflicto es a través de habilidades de comunicación efectivas. Usar la "**escucha activa**", prestar atención a la **comunicación no verbal** y evitar los "**tapones de comunicación**" son habilidades importantes. ¡Practique estas habilidades para que pueda modelarlas con su familia y enseñárselas a sus hijos!

guiainfantil.com

## La escucha activa


- ✓ **Buscar contacto visual**
- ✓ **Reconocer su lenguaje no verbal**
- ✓ **Asentir mientras habla**
- ✓ **Utilizar el propio lenguaje no verbal**
- ✓ **Sonreír**

- ✗ **Interrumpir**
- ✗ **Buscar distracciones**
- ✗ **Decir 'no pasa nada'**
- ✗ **Creer que sabemos todo**
- ✗ **Juzgar o reprochar**



## Tapones de comunicación:

### LO QUE HAY QUE HACER DURANTE LA ESCUCHA ACTIVA

- No distraerse
  - No interrumpir al que habla
  - No juzgar
  - No ofrecer ayuda o soluciones prematuras del tipo: "todo se arreglará"
  - No rechazar lo que el otro está sintiendo con expresiones como: "no te preocupes, eso no es nada"
  - No contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte
  - Contraargumentar. Por ejemplo, si la otra persona dice "me encuentro mal", no responder "y yo también"
  - Evitar el "síndrome del experto". Tener las respuestas al problema de la otra persona antes de que haya contado la mitad
- 

## Ejemplos de la Escucha Activa:

Tipo	Intención	Ejemplos
Clarificar	Para obtener datos adicionales	"¿Puedes clarificar esto?" "¿Quieres decir...?" "¿Es este el problema que ves?"
Parafrasear	Para comprobar que nuestra interpretación es correcta y mostrar que estamos escuchando	"Si he entendido bien lo que me dices es que..."
Neutral	Simplemente dar a entender que seguimos lo que nos dicen	"Ya veo" "Que interesante"
Mostrar empatía	Mostrar que somos capaces de ponernos en su lugar. No significa estar de acuerdo con la posición del otro.	"entiendo lo que sientes", "noto que..."
Resumir	Hacer una recopilación de lo que hemos escuchado	"Estas son las ideas principales de lo que me dices..."

## Comunicación no verbal

Las señales no verbales no sólo colorean el blanco y negro de un mensaje verbal sino que, muchas veces, lo transforman completamente o incluso lo mantienen en segundo plano.

La cultura social. Alianza Editorial.

- ✓ **La expresión facial.**
- ✓ **La mirada.**
- ✓ **La postura,**
- ✓ **Los gestos con la manos.**
- ✓ **La proximidad espacial entre los interlocutores.**
- ✓ **El contacto físico.**
- ✓ **Las claves vocales**
- ✓ **La apariencia personal**

18/02/15

M&B Comunicación



## La Rueda de Opciones



Recurso  
del mes

## Recurso del mes: Triangle Community Center

por Cadence Pentheny, Educadora comunitaria

Triangle Community Center es en Fairfield County el proveedor principal de la programación y los recursos para cultivar y conectar la comunidad LGBTQ+. Ofrecemos:

- Grupos sociales y de apoyo -- ¡para jóvenes y adultos!
- Programas y eventos
- Consejería, gestión de casos y navegación de los servicios sociales -- todos gratis o de bajo costo
- Entrenamientos y talleres LGBTQ+
- Distribución de alimentos -- incluyendo los artículos y productos de higiene, abrigos y ropa básica y artículos de ropa afirmativos del género como vendajes de pecho
- Espacio comunitario



650 West Avenue | Norwalk, CT 06850

Contacto: [tcc@ctpridecenter.org](mailto:tcc@ctpridecenter.org) or (203) 853-0600

@ctpridecenter por las redes sociales

## ESQUINA TCC



por Cadence Pentheny  
[cadence@ctpridecenter.org](mailto:cadence@ctpridecenter.org)

### *Sugerencias y Estrategias para la Intervención contra el Prejuicio*

**Suele ser difícil saber qué hacer cuando alguien dice o hace algo prejuicioso o discriminatorio. ¡El tener estrategias para responder antes de que esto ocurra te podrá ayudar a tí y a otros!**

#### **SÉ DIRECTO**

- Enfócate en explicar tus sentimientos en vez de criticar al otro. Usa frases con "yo" y "para mí."
- Usa esta estrategia: (1) Di lo que sientes, (2) Nombra el comportamiento ofensivo, (3) Díle al otro cómo quieres que te responda. Ej.: "Me parece que estás diciendo \_\_\_\_\_, y me siento incómodo. Por favor no hables así/no hagas esto."

#### **EDUCA**

- Muchas veces, la gente dirá algo prejuicioso u ofensivo sin querer y sin estar consciente de su significado. Puedes responder diciendo: "Oye, te escuché decir \_\_\_\_\_ hace poco y de pronto no sabes que eso puede significar \_\_\_\_\_. ¡No creo que quisiste decir algo así!"

#### **MIRADA FIJA Y CALLADA**

- ¡El lenguaje corporal importa! No siempre hay que decir algo para comunicarse.
- Una falta de respuesta intencional puede comunicar que no estás validando ni apoyando el prejuicio experimentado u observado.



# 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](http://www.thenorwalkpartnership.org)



## Lo que los padres deben saber sobre el cannabis (marihuana) de hoy



### EL CANNABIS (marihuana) ES MALO PARA EL CEREBRO ADOLESCENTE EN DESARROLLO. 10 HECHOS QUE DEBES SABER:

1. La posesión de cannabis ahora es legal en CT solo para personas **mayores de 21 años**, igual al alcohol y al vapeo.
2. El cannabis **no se puede utilizar en espacios públicos** como restaurantes, playas o parques. La Ciudad identificará un solo lugar donde el cannabis se puede usar en público.
3. **Conducir** bajo la influencia del cannabis, el alcohol o cualquier droga es peligroso e ilegal. El cannabis afecta el juicio, el tiempo de reacción, la visión y otras habilidades de conducción importantes.
4. La **planta** de cannabis ha sido modificada genéticamente para tener MUCHO más THC y mucho menos CBD que en el pasado. Además, hoy en día muchas personas usan **concentrados** (dabs, cera, aceite, shatter). Los concentrados pueden contener hasta un 96% de THC, la droga psicoactiva pura.
5. El THC es **adictivo** para los adultos, pero más para los adolescentes. 1 de cada 10 adultos se vuelve adicto, pero 1 de cada 6 adolescentes porque afecta el cerebro en desarrollo.
6. El cannabis afecta a la parte del cerebro que todavía está madurando hasta los 25 años. Como resultado, los adolescentes que usan marihuana un par de veces a la semana pueden **perder permanentemente hasta 8 puntos de coeficiente intelectual**.
7. Los productos con alto contenido de THC de hoy en día *aumentan* (¡no alivian!) la ansiedad y pueden causar **psicosis inducida por el cannabis** y, en algunos casos, esquizofrenia, particularmente entre los usuarios adolescentes. Los hospitales de CT tuvieron un aumento del 300% en la psicosis de 2016 a 2019 asociada con el cannabis.
8. Es muy fácil sufrir una **sobredosis de comestibles**, ya que pueden tardar de 1,5 a 2 horas en hacer efecto. Los niños y las mascotas corren un riesgo particular.
9. **Guarde bajo llave** cualquier producto de cannabis que puedas tener. La Ley de Anfitrión Social de CT le hace responsable al adulto si un menor usa cannabis (o alcohol) en su propiedad.
10. **Hable con sus hijos** sobre los riesgos para su cerebro y dígales que no usen ninguna sustancia hasta que sean mayores de edad. ¡Ellos escuchan! En Norwalk, solo el 3% de los niños que creen que sus padres desapruaban, consumieron marihuana el año pasado, frente al 25% de los niños que piensan que sus padres no la desapruaban. (En general, la mayoría de los niños NO usan drogas).

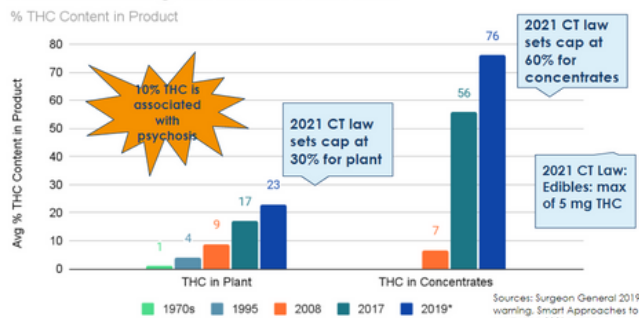
# RINCON DE LA PREVENCIÓN



Today's Marijuana has been Engineered  
for Maximum THC Content

(THC = the psychoactive drug from the plant)

Increase in Strength of Cannabis Over Time



## ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

**¡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](mailto:dsead@hscct.org) o Margaret en [mwatt@positivedirections.org](mailto:mwatt@positivedirections.org) para organizar una capacitación para su grupo. Brindaremos capacitación sobre opioides/Narcan a la facultad de CGS este mes.

**¡APRENDA A PREVENIR EL SUICIDIO! 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](http://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](mailto:mwatt@positivedirections.org).

## ¡Participe en el trabajo de TNP!

**The 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. ¿Se interesa? ¡Únase a nuestra coalición o comités, que se enumeran a continuación! RSVP a Margaret, [mwatt@positivedirections.org](mailto: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](mailto:dlewis@norwalkacts.org)

# RINCON DE LA PREVENCIÓN

## Opiniones de los clubes Norwalk Strong sobre el vapeo adolescente por Rebecca Oliveira, coordinator de TNP

Nuestros clubes **Norwalk Strong** dieron sus comentarios sobre la actual epidemia de vapeo adolescente. Seguimos las **Siete Estrategias para la Prevención**, y los miembros de nuestros clubes hicieron una lluvia de ideas sobre posibles soluciones. Algunas de sus ideas incluían enseñar a los estudiantes cómo dejar de fumar, implementar grupos de apoyo para aquellos con trastornos por uso de sustancias e inculcar consecuencias más duras cuando los estudiantes vapean en las escuelas. Todas estas ideas están destinadas a ayudar a los adolescentes a obtener la ayuda que necesitan para dejar de vapear. Todas sus ideas se compartieron en la reunión mensual de la coalición The Norwalk Partnership. Los miembros de nuestros clubes esperan organizar actividades mensuales en las escuelas para crear más conciencia sobre los peligros del vapeo y otras sustancias.



### 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

### Access:

Security checks  
Bathroom entry

Proper  
vape  
detectors.

Vape detection  
systems to  
silently detect  
vaping  
locations

### Consequences:

1-3 day  
suspension

Testing (call  
student's name  
at random  
times of the  
day, so they can't  
learn schedules)

Strawings  
for all

How to allow  
classes/programs  
that educate  
you about vaping  
and how to quit

Alcoholics -  
When a student  
gets a security  
check, make it  
clear that they  
are not allowed  
to vape

Does on  
records of  
behaviors  
(detentions,  
etc.)

### Physical Design:

Vape  
Dripbox

### Information: Vaping

Vaping  
Problems in  
Latin, Eng,  
Spanish

Clear info  
on risks  
of vaping -  
when, why,  
how to quit

Make people  
aware of  
resources

Awareness

Not enough  
I need more  
about it

### Skills:

Health  
Class  
to learn  
about  
vaping

Teach coping  
skills for  
addiction

Small groups  
to discuss  
vaping

Teach kids how  
to overcome if  
they see a friend  
of theirs vaping

### Support to quit

offer help  
without punish-  
ment. Kids  
will do it more  
if supported

Students Support  
groups to help  
people who  
vape

Support group  
during school  
for kids who  
vape

Give me support  
group support  
groups, might  
work  
(specific needs)

### Policy Change:

When security  
overhead  
Security is  
mostly biased

NEW  
GUARDS

More female  
guards. It's  
harder to catch  
due to zero  
female guards

Enforce  
rules

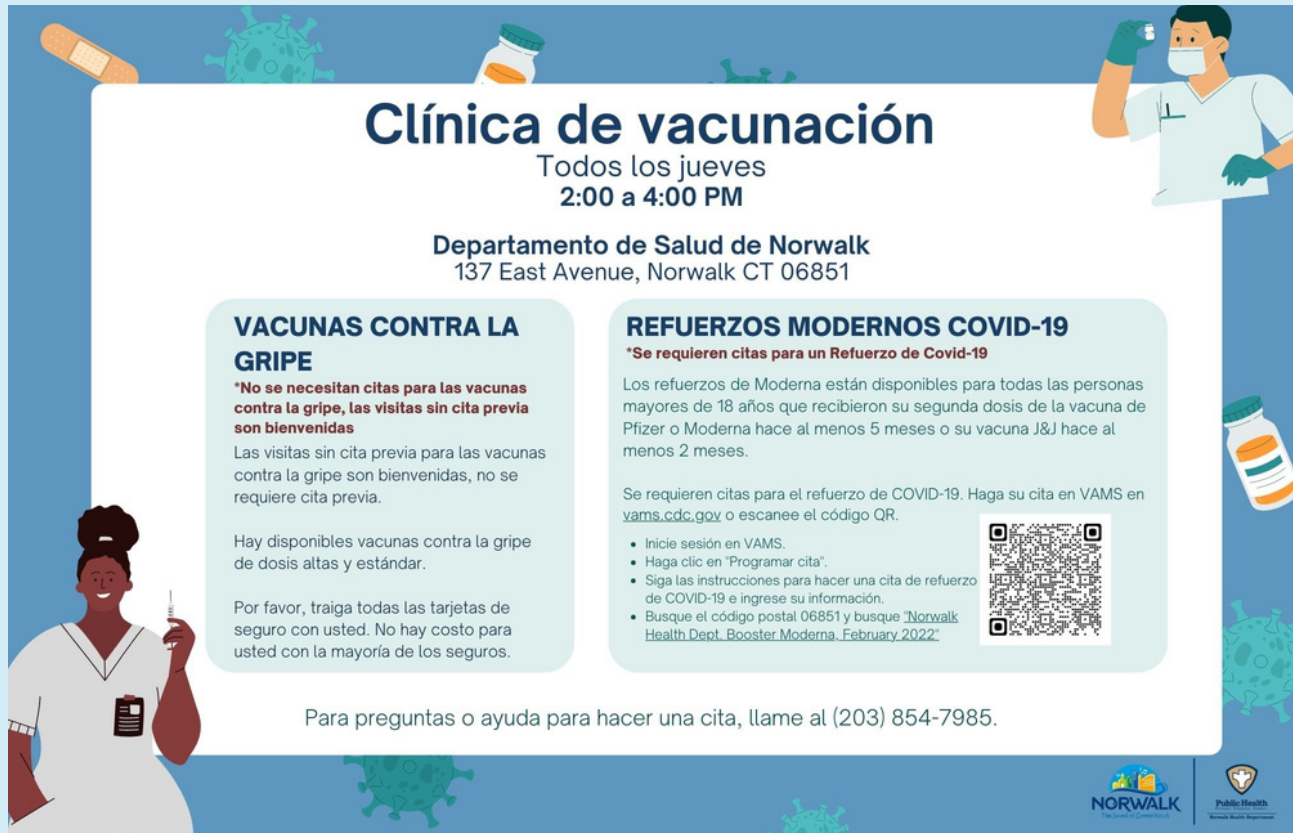
nothing  
really anything  
it's annoying to me

Better enforcement  
on rules - like  
vaping in other  
buildings

Enforce policies/  
consequences  
equally

# Noticias del Departamento de Salud de Norwalk

*Por Kelley Meier, educadora de salud*



The flyer is titled "Clínica de vacunación" and is for the "Departamento de Salud de Norwalk" located at "137 East Avenue, Norwalk CT 06851". It advertises "Todos los jueves 2:00 a 4:00 PM" for vaccinations. The flyer is decorated with illustrations of a nurse, a doctor, a bandage, a virus, and a vaccine bottle. It is divided into two main sections: "VACUNAS CONTRA LA GRIPE" and "REFUERZOS MODERNOS COVID-19".

## 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](https://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 Jewel of Connecticut  
Public Health Norwalk Health Department

## Oportunidades divertidas para niños

¿Tus hijos dicen que no tienen nada que hacer? El sitio web de **Recreación y Parques** enumera las playas, los senderos para caminar y los próximos eventos. Están ofreciendo High School Hoops y otros programas ahora, y los campamentos de verano se incluirán en la lista durante febrero. Las inscripciones comienzan en marzo. ¡Estén pendientes!

<https://www.norwalkct.org/275/Recreation-Parks>

Además, echa un vistazo a:

- **Norwalk Art Space** en West Avenue: exhibiciones de arte cambiantes, café, clases gratuitas de arte y jazz para estudiantes de secundaria.
- **Youth Business Initiative** (Iniciativa Empresarial Juvenil) en SoNo: Emprendimiento y más para adolescentes.





## **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](mailto: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.



*¡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 Accion (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



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





# 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