

# CONNECTION IS THE KEY to a Healthy Summer

Summer break can be a fun and relaxing time. But for many kids, the change in routine, having less time with friends, and being away from school supports can feel really hard.

**Staying connected is essential for a healthy and safe summer.**



## Connect with Family

Set aside time to spend together as a family to create memories and share adventures. Vacations are great, but everyday moments can be even more important. Eat dinner together, go for a walk, have a dance party, or watch a favorite movie. Prioritize togetherness — without the distraction of phones!



## Connect with Community

Interacting with others is so important for developing social and interpersonal skills. Plan time for friends to come over, encourage summer employment, or explore activities offered in the community — parks and recreation departments, libraries, local **Youth Services Bureaus**, and community organizations are great places to look!



## Connect with Support

A sudden change in your child's mood or behavior could be a sign that they are struggling. Talk to your child about how they are feeling and get them connected to help.

Visit [www.ConnectingtoCareCT.org](http://www.ConnectingtoCareCT.org) to find providers and supports in your area.

For immediate help, call **211 or 988** to reach **Youth Mobile Crisis**, or visit one of Connecticut's **Urgent Crisis Centers**.

Youth who feel connected are more likely to thrive, now and in the future. Use this summer as an opportunity to build and strengthen your child's connections. Don't let them spend their summer alone!



# YOUTH MENTAL HEALTH Supports

If you are worried about your child's mental health, immediate help is available!

## Someone to Contact

### 988 Suicide and Crisis Lifeline

Call or text 988 to reach the free national Suicide and Crisis Lifeline and be connected with help.

### Youth Mobile Crisis

Call 211 (option 1 and then 1 again) to reach trained, local clinicians who can provide immediate help over the phone for free.

## Someone to Respond

### Youth Mobile Crisis

By calling 211 (option 1 and then 1 again), you can request a youth mental health professional to come meet with you and your child to provide free in-person support.

## A Safe Place for Help Urgent Crisis Centers

Urgent Crisis Centers provide walk-in support for adolescents 18 and under. Trained staff will de-escalate the crisis, complete an evaluation, and connect your child to services. The three UCC locations are:

### The Village for Families and Children

1680 Albany Avenue  
Hartford, CT  
860-297-0520

### Wellmore

141 East Main Street  
Waterbury, CT  
203-580-4298

### Child & Family Agency

255 Hempstead Street  
New London, CT  
860-437-4550

## Ongoing Support Connecting to Care CT

Visit [CTConnectingtoCare.org](https://CTConnectingtoCare.org) to explore information to help you better understand, navigate, and find children's mental and behavioral health services near you.



**Help is Available**

**Asking for support is never the wrong choice!**



Connecticut State Department of Education  
Connecticut Department of Children and Families

*The Connecticut State Department of Education is an affirmative action/equal opportunity employer.*

# LA CONEXIÓN ES LA CLAVE para un verano saludable

Las vacaciones veraniegas de la escuela pueden ser divertidas y relajantes. Sin embargo, para muchos niños, el cambio de rutina, menos tiempo con los amigos y estar alejado de la escuela puede ser difícil.

**Mantener las conexiones es esencial para un verano seguro y saludable.**



## Conectar a la familia

Haga tiempo para estar juntos como familia para crear recuerdos y compartir aventuras. Las vacaciones son muy buenas, pero los momentos cotidianos pueden ser aun más importantes. Coman juntos, salgan a caminar, pongan una fiesta de baile, o miren una película favorita. Haga que estar juntos sea una prioridad — ¡sin la distracción de la tecnología!



## Conectar a la comunidad

Relacionarse con otras personas es muy importante para las habilidades sociales e interpersonales en desarrollo. Planee tiempo para que vengan amigos a la casa, anime a que tenga un empleo durante el verano, o explore las actividades diferentes que la comunidad ofrece. ¡Algunos buenos lugares para buscar son los departamentos de parques y recreación, las bibliotecas, las [juntas locales de servicios para jóvenes](#) y organizaciones en la comunidad!



## Conectar a apoyo

Un cambio de repente en el humor o conducta de su hijo/a puede ser una señal que tiene alguna dificultad. Hable con su hijo/a sobre cómo se está sintiendo y póngalo/a en contacto con ayuda.

Visite a [www.ConnectingtoCareCT.org](http://www.ConnectingtoCareCT.org) para buscar proveedores y apoyos en su zona.

Para ayuda inmediata, marque al 211 o 988 para hablar con [Youth Mobile Crisis](#) (servicios móviles para jóvenes en crisis), o visite a uno de los [centros de servicios para la crisis urgente](#) en Connecticut.

Los jóvenes quienes se sienten conectados son más probables de prosperar, ahora y en el futuro. Use este verano como una oportunidad para construir y fortalecer las conexiones de su hijo/a. ¡No deje que pasen el verano a solas!



# LOS APOYOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

Si está preocupado sobre la salud mental de su hijo/a, ¡ayuda inmediata está disponible!

## Alguien a quien se puede contactar

**988 Suicide and Crisis Lifeline**  
(línea de vida para suicidio y crisis)

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar gratuitamente con la línea para suicidio y vida en crisis y para que le conecten a ayuda.

**Youth Mobile Crisis** (Unidad móvil para jóvenes en crisis)

Al marcar 211 (opción 1 y luego 1 otra vez), para hablar con clínicos de su zona quienes pueden proveer ayuda inmediata y gratuita por el teléfono.

## Alguien que responde

**Youth Mobile Crisis** (Unidad móvil para jóvenes en crisis)

Al marcar 211 (opción 1 y luego 1 otra vez), puede pedir que un profesional de la salud mental de jóvenes

venga a reunirse con usted y su hijo/a para proveer apoyo en persona gratuitamente.

## Un lugar seguro para ayuda

**Urgent Crisis Centers**  
(Centros para crisis urgente)

Los centros para crisis urgente (UCCs por sus siglas en inglés) proveen apoyo sin cita previa para los adolescentes de 18 años y menos. El personal entrenado reducirá la intensidad de la crisis, completará una evaluación y conectará su hijo/a a servicios. Las tres UCCs están ubicadas en:

**The Village for Families and Children**

1680 Albany Avenue  
Hartford, CT  
860-297-0520

**Wellmore**

141 East Main Street  
Waterbury, CT  
203-580-4298

**Child & Family Agency**

255 Hempstead Street  
New London, CT  
860-437-4550

## Apoyo continuo

**Conectar a Care CT**

Visite a [CTConnectingtoCare.org](http://CTConnectingtoCare.org) para explorar información para entender mejor, navegar y encontrar servicios para la salud mental y conductual infantil cerca de usted.



**Hay ayuda disponible**

**!Nunca es mala decisión pedir ayuda!**



El Departamento de Educación del Estado de Connecticut

El Departamento de Niños y Familias de Connecticut

*El Departamento de Educación de Connecticut es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y la acción afirmativa.*

# A CONEXÃO É A CHAVE para um verão saudável

As férias de verão podem ser divertidas e relaxantes! Para muitos estudantes, contudo, a mudança na rotina, menos tempo com amigos e estar longe da escola pode ser difícil.

**Manter as conexões é essencial para um verão saudável e seguro.**



## **Conecte-se com a família**

Separe tempo para passar com a família e criar memórias e compartilhar aventuras. As férias são ótimas, mas os momentos normais do dia a dia podem ser ainda mais importantes. Jantar juntos, sair para caminhar, fazer uma festa ou assistir a um bom filme. Priorize estar junto; sem as distrações da tecnologia!



## **Conecte-se com a comunidade**

Interagir com outros é muito importante para o desenvolvimento de habilidades sociais e interpessoais. Planeje tempo para ver os amigos, encoraje trabalhos temporários de verão, ou explore atividades existentes na comunidade; procure parques e salões de recreação, bibliotecas, [centros para a juventude](#) e organizações da comunidade!



## **Conecte-se com apoio**

Mudanças repentinas de humor ou comportamento dos filhos podem ser sinal de que estão com alguma dificuldade. Converse com eles sobre como se sentem e coloque-os em conexão com ajuda.

Visite [www.ConnectingtoCareCT.org](http://www.ConnectingtoCareCT.org) para encontrar provedores e serviços de apoio na sua área.

Para ajuda imediata, ligue para **211** ou **988** para o [Youth Mobile Crisis](#), ou visite um dos [centros de crise urgente](#) do Connecticut.

Jovens que se sentem conectados têm mais oportunidades de se desenvolverem, agora e no futuro. Aproveite o verão como oportunidade para construir e fortalecer as conexões dos seus filhos. Não os deixe passar o verão sozinhos!



# SUORTE PARA SAÚDE MENTAL DE JOVENS

Se a saúde mental dos seus filhos preocupa, existe ajuda imediata disponível!

## Quem contactar

### 988 Suicide and Crisis Lifeline

Ligue ou envie mensagem de texto para 988, linha de ajuda nacional gratuita para suicídio e crises e se conecte com ajuda.

### Youth Mobile Crisis

Ligue 211 (opção 1 e depois 1 novamente) para profissionais treinados locais que podem prover ajuda imediata ao telefone e gratuitamente.

## Alguém para responder

### Youth Mobile Crisis

Ao ligar para 211 (opção 1 e depois 1 novamente), você pode pedir para que um profissional de saúde mental de jovens vá ao seu encontro e dos seus filhos para dar suporte pessoalmente, gratuitamente.

## Lugar seguro para ajuda

### Centros de crise urgente

Urgent Crisis Centers (UCCs) fornecem pronto atendimento para adolescentes de 18 anos e menos. A equipe treinada acalma a crise, realiza uma avaliação e faz a conexão com os serviços. Os três UCCs são localizados:

#### The Village for Families and Children

1680 Albany Avenue  
Hartford, CT  
860-297-0520

#### Wellmore

141 East Main Street  
Waterbury, CT  
203-580-4298

#### Child & Family Agency

255 Hempstead Street  
New London, CT  
860-437-4550

## Apoio contínuo

### Connecting to Care CT

Visite [CTConnectingtoCare.org](https://CTConnectingtoCare.org) para explorar as informações que ajudam você a melhor compreender, lidar e encontrar serviços de saúde mental e comportamental para jovens perto de você.



**Existe ajuda disponível**

**Pedir apoio nunca é a escolha errada!**



Departamento Estadual de Educação do Connecticut  
Departamento de Crianças e Famílias do Connecticut

*O Departamento estadual de educação do Connecticut é empregador de ação afirmativa e oportunidades igualitárias.*