

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 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 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.