

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 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 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.