

# Counselor Connection



Be kind to  
your mind this  
summer



This letter focuses on **Summer Time Safety**. This summer we want to ensure our students are safe physically and mentally. We provide a brief review of the social-emotional tools taught to your child this year. Additionally we provide resources for community counseling services.



Below are the social-emotional learning tools your child was taught this school year. Each tool is accompanied by a strategy to try this summer!

- ★ **Deep breathing:** try the five finger breathing technique
- ★ **Gratitude:** journal three things you are grateful for each day
- ★ **Mindfulness:** put away all electronics, focus on the present moment, look for 5 things you see, 4 you hear, 3 you can touch, 2 you can smell, and 1 you can taste
- ★ **Positive Affirmations:** look in the mirror and recite I am \_\_\_\_\_, each should hold a deep meaning for you
- ★ **Calming Practices:** ask your child what works for them, this is unique to each individual. It can range from music, to coloring, to taking a walk, talking it out, playing a game, etc.

## Help Hotlines:

### Performcare

NJ State System of Care: 24/7 phone line to call for counseling services that will come to your home, incl. MRSS (Mobile Response & Stabilization Services for Behavioral Crises in home)

**877-652-7624**

**call anytime**

**\*Don't need insurance/ability to pay**

### **\*Psychiatric Emergency Screening (PESS) @ Bridgeway**

Mental Health Emergencies Risk /Safety Assessments  
Somerville Office or can come to your home

**908-526-4100**

### Child Friendly Therapy:

**Family and Community Services**

732-356-1082

**Inner Light Counseling**

908-707-0212

**MKF Counseling**

908-770-7352

**Family Crisis Intervention Unit (FCIU)**

Free, short term family intervention

Bridgewater

908-704-6330

**Richard Hall Community Mental Health Associates**

908-725-2800 \*accepts Medicaid

**Blueprint Mental Health**

908-256-6965 \*no insurance taken

**Somerset Psychological Group**

908-333-4646

**Associates in Psychological Services**

908-526-1177

**Catholic Charities**

908-722-1881

**GenPsych**

855-436-7792

**Comprehensive Center for Psychotherapy**

732-356-3755

**Behavior Therapy Associates**

732-873-1212

**Institute for Personal Growth**

*Specializes in LGBTQ needs*

800-379-9220

**Rutgers Psychological Services**

848-445-6111

**Hunterdon Behavioral Health**

908-788-6401

**Alexander Road Associates**

609-419-0400

**Center for Psychological Services**

(908) 431-9200

**Dr. Kendra Haluska**

201-777-3992

**Joshua Fink, Psy.D**

(908) 210-9718

**Doug Haymaker/Stephanie Haymaker**

(908) 429-9300

**Good Grief:**

908-522-1999



## Conexión de consejero



# Trate a su mente amablemente este verano



Esta carta se centra en la seguridad durante el verano. Este verano queremos asegurarnos de que nuestros estudiantes estén seguros física y mentalmente. Ofrecemos una breve revisión de las herramientas socioemocionales que se le enseñaron a su hijo este año. Además, proporcionamos recursos para los servicios de asesoramiento comunitario.



A continuación se encuentran las herramientas de aprendizaje socioemocional que le enseñaron a su hijo este año escolar. ¡Cada herramienta viene acompañada de una estrategia para probar este verano!

- ★ Respiración profunda: prueba la técnica de respiración con cinco dedos
- ★ Gratitude: anota tres cosas por las que estás agradecido cada día
- ★ Consciencia: guarda todos los dispositivos electrónicos, concéntrate en el momento presente, busca 5 cosas que ves, 4 que escuchas, 3 que puedes tocar, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear
- ★ Afirmaciones positivas: mírate en el espejo y recita Soy \_\_\_\_\_, cada una debe tener un significado profundo para ti.
- ★ Prácticas calmantes: pregúntele a su hijo qué funciona para ellos, esto es único para cada individuo. Puede ir desde música, colorear, dar un paseo, hablar, jugar, etc.

### Líneas directas de ayuda

#### Cuidar

Sistema de atención del estado de Nueva Jersey: línea telefónica 24 horas al día, 7 días a la semana para llamar y solicitar servicios de asesoramiento que llegarán a su hogar, incl. MRSS (servicios móviles de respuesta y estabilización para crisis de comportamiento en el hogar)

**877-652-7624**

#### llamar en cualquier momento

\* No necesita seguro / capacidad de pago

\* Examen de detección de emergencia psiquiátrica (PESS) en Bridgewater

Evaluaciones de riesgo / seguridad en emergencias de salud mental

Oficina de Somerville o puede ir a su casa

**908-526-4100**

### Terapia amigable para los niños:

#### Family and Community Services

732-356-1082

#### Inner Light Counseling

908-707-0212

#### MKF Counseling

908-770-7352

#### Family Crisis Intervention Unit (FCIU)

Free, short term family intervention

Bridgewater

908-704-6330

#### Richard Hall Community Mental Health Associates

908-725-2800 \*accepts Medicaid

#### Blueprint Mental Health

908-256-6965 \*no insurance taken

#### Somerset Psychological Group

908-333-4646

#### Associates in Psychological Services

908-526-1177

#### Catholic Charities

908-722-1881

#### GenPsych

855-436-7792

#### Comprehensive Center for Psychotherapy

732-356-3755

#### Behavior Therapy Associates

732-873-1212

#### Institute for Personal Growth

*Specializes in LGBTQ needs*

800-379-9220

#### Rutgers Psychological Services

848-445-6111

#### Hunterdon Behavioral Health

908-788-6401

#### Alexander Road Associates

609-419-0400

#### Center for Psychological Services

(908) 431-9200

#### Dr. Kendra Haluska

201-777-3992

#### Joshua Fink, Psy.D

(908) 210-9718

#### Doug Haymaker/Stephanie Haymaker

(908) 429-9300

#### Good Grief:

908-522-1999

