

It's Real: Teens and Mental Health

Tuesday, May 13, 6-7 p.m.



Mental Health
Association
in New Jersey, Inc.



For teens ages 13-18, this program provides young people with mental health education and resources. The program raises awareness about mental health issues, how to start a conversation about mental health, the importance of self-care, and how to reach out for help.

Attendees will learn:

- What mental health is and how it's both similar to and different from, physical health
- How to notice signs of someone needing help
- Tips and strategies for having a caring conversation with someone they might be worried about
- Methods of self-care for mind, body, soul, and surroundings
- Examples of trustworthy resources
- How reaching out to trusted adults can help teens manage their mental health

This class will be taught by Jaime Angelini, the Statewide Director of Suicide Prevention, Crisis Response and Special Projects at the Mental Health Association in NJ (MHANJ).

Jaime is a certified Mental Health First Aid Instructor (Adult, Youth and Teen), Suicide Prevention Trainer, Stress First Aid Trainer, Parent Educator, Disaster Response Crisis Counselor and a certified National trainer in Skills for Psychological Recovery (SPR).

Registration is required.



800 E. Commerce St.,
Bridgeton, NJ 08302

For more information or to register for any youth services event, call (856) 453-2210 x26105 or visit cclnj.org



Es real: Adolescentes y salud mental

martes 13 de mayo, 6-7 p.m.



**Mental Health
Association
in New Jersey, Inc.**

Para adolescentes de 13 a 18 años, este programa ofrece educación y recursos sobre salud mental. El programa concientiza sobre los problemas de salud mental, cómo iniciar una conversación sobre salud mental, la importancia del autocuidado y cómo buscar ayuda.

Los asistentes aprenderán:

- Qué es la salud mental y en qué se parece y se diferencia de la salud física.
- Cómo detectar las señales de que alguien necesita ayuda.
- Consejos y estrategias para tener una conversación afectuosa con alguien que podría preocuparles.
- Métodos de autocuidado para la mente, el cuerpo, el alma y el entorno.
- Ejemplos de recursos confiables.
- Cómo contactar con adultos de confianza puede ayudar a los adolescentes a gestionar su salud mental.

Esta clase será impartida por Jaime Angelini, Directora Estatal de Prevención del Suicidio, Respuesta a Crisis y Proyectos Especiales de la Asociación de Salud Mental de Nueva Jersey (MHANJ). Jaime es un instructor certificado de primeros auxilios en salud mental (adultos, jóvenes y adolescentes), capacitador en prevención del suicidio, capacitador de primeros auxilios para el estrés, educador de padres, consejero de crisis de respuesta a desastres y capacitador nacional certificado en habilidades para la recuperación psicológica (SPR).

Es necesario registrarse.



**Cumberland
County Library**
800 E. Commerce St.,
Bridgeton, NJ 08302

Para obtener más información o registrarse para cualquier evento de servicios para jóvenes, llame al (856) 453-2210 x26105 o visite cclnj.org