

# MAY FAMILY RESOURCE newsletter



## Mental Health Awareness Month

Observed in May to reduce the stigma, provide support and education to the community, as well as advocate for policies and change! Click the resources below for support and more ↓

[Richard Hall Community Health & Wellness Center](#)

[Tri County Resource Net: Mental Health Resources](#)

[Mental Health Association in NJ](#)

[Youth Mental Health and Suicide Prevention Resources](#)

[988 Lifeline](#)

[PerformCare](#)

[2NDFLOOR](#)

## Children's Mental Health Awareness Day

Observed this year on May 7<sup>th</sup>, 2026 a time to raise awareness, focus on early intervention and advocate for our youth. Click the resources below for resources ↓

[THRIVE: Adolescent IOP](#)

[SAMHSA](#)

[NAMI NJ](#)

## Maternal Mental Health Week

A week long campaign that focuses on raising awareness on perinatal mental health, helping reduce the stigma, and improving access to care! Check the resources below for the counties we serve ↓

[Family Connects NJ](#)

[Post Partum Support International- NJ](#)

[Post Partum Wellness of Hunterdon County](#)

# RESOURCES & EVENTS IN YOUR COUNTY



A MEMBER OF NJCMO

## WARREN COUNTY

→ 05/05: Food Truck Thursdays (& Taco Tuesdays!) at Tranquillity Farms

→ 05/14: College Essay Tips

## HUNTERDON COUNTY

→ 05/19: Collaging and Junk Journal for Kids

→ 05/31: Kids' Hikes for Fun

## SOMERSET COUNTY

→ 05/18: LEGO® Challenge

→ 05/31: Touch-a-Truck

## Nurtured Heart Approach®

The nurtured heart approach is a philosophy for creating healthy relationships with people in your life. It teaches us to celebrate the small things, to not be so tough on yourself and make miracles from molecules!

**TCCMO offers two monthly trainings every 2nd Tuesday, 6:00PM-8:30pm & every 3rd Wednesday, 10:30AM-1:00pm**

For more information, please contact below ↓

**Janet Hrehowesik**

## Donate Today!

Ready to make a big impact? Partner with us to fundraise for Tri County CMO families!

**Email Deja Amos today ↓**

**damos@tricountycmo.org**

or

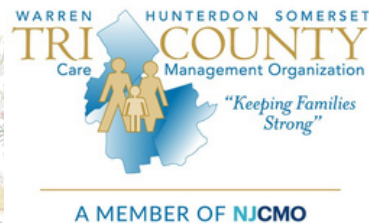
**Click below to donate ↓**

**SUPPORT OUR TCCMO FAMILIES**

# BOLETÍN DE RECURSOS FAMILIARES

# MAYO

2026



## Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Se observa en mayo para reducir el estigma, brindar apoyo y educación a la comunidad, así como para promover por políticas y cambios! Haz clic en los recursos abajo para obtener apoyo y más información ↓

[Richard Hall Community Health & Wellness Center](#)

[Tri County Resource Net: Mental Health Resources](#)

[Mental Health Association in NJ](#)

[Youth Mental Health and Suicide Prevention Resources](#)

[988 Lifeline](#)

[PerformCare](#)

[2NDFLOOR](#)

## Día de la Concientización sobre la Salud Mental Infantil

Se celebra este año el 7 de mayo de 2026; un momento para crear conciencia, enfocarse en la intervención temprana y abogar por nuestra juventud. Haz clic abajo para más información y recursos ↓

[THRIVE: Adolescent IOP](#)

[SAMHSA](#)

[NAMI NJ](#)

## Semana de la Salud Mental Materna

Una campaña de una semana (del 4 al 10 de mayo) centrada en crear conciencia sobre la salud mental perinatal, ayudar a reducir el estigma y mejorar el acceso a la atención! Haz clic en los recursos abajo que están en los condados a los que servimos ↓

[Family Connects NJ](#)

[Post Partum Support International- NJ](#)

[Post Partum Wellness of Hunterdon County](#)

Conéctate  
con  
nosotros

→ [www.tricountycmo.org](http://www.tricountycmo.org) → [www.tricountyresourcenet.org](http://www.tricountyresourcenet.org)



# RECURSOS Y EVENTOS EN SU CONDADO



A MEMBER OF NJCMO

## CONDADO DE WARREN

→ 05/05: Food Truck  
Thursdays (& Taco Tuesdays!)  
at Tranquillity Farms

→ 05/14: College Essay Tips

## CONDADO DE HUNTERDON

→ 05/19: Collaging and  
Junk Journal for Kids

→ 05/31: Kids' Hikes for Fun

## CONDADO DE SOMERSET

→ 05/18: LEGO® Challenge

→ 05/31: Touch-a-Truck

## Método del Corazón Nutrido®

El enfoque del corazón nutrido es una filosofía para crear relaciones saludables con las personas en tu vida. Nos enseña a celebrar las cosas pequeñas, a no ser tan duros con nosotros mismos y a hacer milagros de moléculas

**Ofrecemos dos entrenamientos mensuales, cada segundo martes de 6:00pm a 8:30pm y cada tercer miércoles de 10:30 AM a 1:00 PM**

Para más información, por favor contacte a ↓

**Janet Hrehowesik**

## Dona Hoy!

Listos para hacer un gran impacto? Únete a nosotros para recaudar fondos para las familias de Tri County CMO!

**Envía un correo electrónico a Deja Amos hoy ↓**

**damos@tricountycmo.org**

○

**Haz clic abajo para donar ↓**

**SUPPORT OUR TCCMO FAMILIES**

Conéctate  
con  
nosotros

→ [www.tricountycmo.org](http://www.tricountycmo.org) → [www.tricountyresourcenet.org](http://www.tricountyresourcenet.org)

