

# FAMILY RESOURCE NEWSLETTER

March 2024 Issue



## WOMENS HISTORY MONTH

A special time to celebrate the contributions and achievements of women throughout history. To honor the incredible impact women have had in shaping society, culture and progress. It is also a time to share the importance of taking care of one's mental health. Below are a few resources on how to boost self-esteem, feeling empowered & deserving of support!

Click on the resources below

[The Ellie Blog: Self-Love tips & insights](#)

[Loving Kindness Meditation](#)



## DEVELOPMENTAL DISABILITY AWARENESS MONTH

Each March organizations like NACDD come together to raise awareness and work together to provide encouragement and support to the many Americans with special needs. TCCMO is one of the many community partners that take part in helping! Below are resources based on the counties we serve.

Click on the resources below

- [The Arc of Warren County](#)
- [The Arc of Hunterdon County](#)
- [The Arc of Somerset County](#)
- [Branching Out Foundation](#)
- [Hope for all Learners](#)

## WORLD TEEN MENTAL WELLNESS DAY

March 2nd is observed for World Teen Mental Wellness Day. This day is used to raise awareness on the mental health issues teens go through on a day by day basis. TCCMO is here to share a few resources in hopes that it will help a teen in need!

Click on the resources below



[Young Women's Group: Somerville & Phillipsburg, NJ](#)

[Girls Basketball Clinic](#)



[03|01- Teen Scene at Somerville YMCA](#)

[03|17- Hikes for fun](#)



## NATIONAL EATING DISORDER AWARENESS WEEK

National Eating Disorder Awareness Week takes place every year, this year it is from February 26 to March 3rd. Below you will find resources that can be of help.

Click on the resources below

[National Eating Disorder Association](#)

[National Alliance for Eating Disorders](#)

→ [Center for Discovery in Bridgewater, NJ](#)  
Accepts only private insurance

→ [Treatment Center in Plainsboro, NJ](#)  
Accepts Medicaid

→ [Treatment Center in Summit, NJ](#)  
Accepts Medicaid and Medicare



# Resources & Events in your County!

## TRANSGENDER DAY OF VISIBILITY

March 31st is Transgender Day of Visibility a time where many come together to celebrate trans people but also to raise awareness in the difficulties the community faces. Click the resources below learn more and on how to help!

[Click on the resources below](#)

[Learn more about transgender terminology](#)

[Transgender.nj.gov](http://Transgender.nj.gov)

[Sam & Deborah Foundation for Transgender Youth](#)

[EDGENJ Support Groups](#)

## WARREN COUNTY

### What's happening this month?

[Click on the events below](#)

- [03|07 All about Ruth Bader Ginsburg](#)
- [03|12- 05|30 FREE ESL Classes @ WCCC](#)
- [03|18 Norwescap's Youth Connection](#)
- [03|23 Read to a pup](#)
- [03|27 Tina Turner- Queen of Rock](#)

## HUNTERDON COUNTY

### What's happening this month?

[Click on the events below](#)

- [03|04 Teen KNITwits & Crochet Crew](#)
- [03|06 College Resources: Financial steps to consider](#)
- [03|07 Latin moms support Group](#)
- [03|14 Women offering women support always group](#)
- [03|22 Yoga for Maternal Mental Health](#)
- [03|28 Project B.E.S.T- Free Eye Screening](#)

## SOMERSET COUNTY

### What's happening this month?

[Click on the events below](#)

- [03|02 Crystal, stones & more Event](#)
- [03|06 Womens History Month Trivia](#)
- [03|15- Family Fun Night at Somerset Hills YMCA](#)
- [03|26: Disabilities Social Hour](#)
- [03|27 Teens Karaoke](#)



# BOLETÍN DE RECURSOS FAMILIARES

MARZO 2024

## Mes de la Historia de la Mujer

Un momento especial para celebrar las contribuciones y logros de las mujeres a lo largo de la historia. Para honrar el increíble impacto que las mujeres han tenido en la sociedad, la cultura y el progreso. También es un momento para compartir la importancia de cuidar la salud mental. Abajo hay algunos recursos sobre cómo aumentar el autoestima, sentirse empoderada y merecedora de apoyo!

Oprimen los recursos abajo

[The Ellie Blog: Self-Love tips & insights](#)

[Loving Kindness Meditation](#)



## Mes de Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo

Cada marzo, organizaciones como NACDD se unen para crear conciencia y trabajar juntas para brindar aliento y apoyo a los niños, adolescentes y adultos con necesidades especiales. TCCMO es uno de los muchos socios comunitarios que participan en ayudar! Abajo hay recursos basados en los condados que atendemos.

Oprimen los recursos abajo

- [The Arc of Warren County](#)
- [The Arc of Hunterdon County](#)
- [The Arc of Somerset County](#)
- [Branching Out Foundation](#)
- [Hope for all Learners](#)

## Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes

El 2 de marzo se celebra el Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes. Este día se utiliza para crear conciencia sobre los problemas de salud mental que los adolescentes enfrentan a diario. TCCMO está aquí para compartir algunos recursos con la esperanza de que ayuden a un adolescente que lo necesite!

Oprimen los recursos abajo



[Young Women's Group: Somerville & Phillipsburg, NJ](#)

[Girls Basketball Clinic](#)



[03|01- Teen Scene at Somerville YMCA](#)

[03|17- Hikes for fun](#)



## Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la conducta Alimentaria

La Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria se lleva a cabo todos los años, este año es del 26 de febrero al 3 de marzo. Abajo hay recursos que pueden ser de ayuda.

Oprimen los recursos abajo

[National Eating Disorder Association](#)

[National Alliance for Eating Disorders](#)

→ [Center for Discovery in Bridgewater, NJ](#)  
Acepta solo seguros privados

→ [Treatment Center in Plainsboro, NJ](#)  
Acepta Medicaid

→ [Treatment Center in Summit, NJ](#)  
Acepta Medicaid y Medicare



# Recursos y Eventos en su condado!

## Día de la Visibilidad Transgénero

El 31 de marzo es el Día de la Visibilidad Transgénero, un momento en el que muchas personas se unen para celebrar a las personas trans, pero también para crear conciencia sobre las dificultades que enfrenta la comunidad. Abajo hay recursos para obtener más información y saber cómo puedes ayudar.

Oprimen los recursos abajo

→ [Para aprender más sobre la terminología transgénero](#)

→ [Transgender.nj.gov](http://Transgender.nj.gov)

→ [Sam & Devorah Foundation for Transgender Youth](#)

→ [EDGENJ Support Groups](#)

## CONDADO DE HUNTERDON

### Qué está pasando este mes?

Oprimen las fechas abajo para más información:

- [03|04 KNITwits & Crochet Crew](#)
- [03|06 College Resources: Financial steps to consider](#)
- [03|07 Grupo de apoyo para mamás latinas](#)
- [03|14 Women offering women support always group](#)
- [03|22 Yoga for Maternal Mental Health](#)
- [03|28 Project B.E.S.T- Free Eye Screening](#)

## CONDADO DE WARREN

### Qué está pasando este mes?

Oprimen las fechas abajo para más información:

- [03|07 All about Ruth Bader Ginsburg](#)
- [03|12- 05|30 Clases de Inglés GRATIS @ WCCC](#)
- [03|18 Norwescap's Youth Connection](#)
- [03|23 Read to a pup](#)
- [03|27 Tina Turner- Queen of Rock](#)

## CONDADO DE SOMERSET

### Qué está pasando este mes?

Oprimen las fechas abajo para más información:

- [03|02 Crystal, stones & more](#)
- [03|06 Womens History Month Trivia](#)
- [03|15- Family Fun Night at Somerset Hills YMCA](#)
- [03|26: Disabilities Social Hour](#)
- [03|27 Teens Karaoke](#)

