

Recursos de salud mental y bienestar para

SANTA BARBARA · GOLETA · CARPINTERIA · 2018-2019

PEDIR AYUDA • CÓMO COMENZAR EN EL CAMPUS

- Aliente a los jóvenes a hablar con un adulto de confianza y solicite ayuda.
- Los estudiantes y los padres pueden contactarse con administradores, decanos o consejeros escolares para obtener apoyo. Los administradores identificarán y remitirán a los estudiantes para servicios de intervención en el campus y servicios de apoyo externos.
- SBUSD 7-12 tienen terapeutas FSA en el campus que brindan intervención en crisis, consejería individual y referencias de salud mental.
- Los estudiantes y los padres pueden hacer un informe confidencial con el administrador de la escuela o ir al sitio web de la escuela y utilizar el formulario en línea para informar el comportamiento de hostigamiento, acoso, intimidación y/o amenaza.

Este volante de recursos tiene la intención de ayudar a conectar a las familias con recursos comunitarios dentro y fuera del campus. Los servicios varían en cada campus.

Muchos servicios fuera de campus son gratuitos o pueden ofrecerse en escala variable



805.730.7575
CADASB.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Servicios de asesoramiento individual y en grupo
- Programa START (CUSD)
- Friday Night Live (FNL) Club de prevención y liderazgo, grados 7-12
- Presentaciones educativas y campañas en toda la escuela

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Daniel Bryant Youth & Family Treatment Center, edades 12-19
- Las clases SUPER Program reúnen a padres y adolescentes para mejorar la comunicación familiar y abordar el uso de sustancias
- Las clases del programa para padres apoyan y capacitan a los padres que experimentan desafíos de conducta con sus hijos
- Justicia restaurativa de la corte adolescente
- Programa de mentores, grados 3-8
- Ayuntamiento anual de la Ciudad, panel de expertos con preguntas y respuestas sobre tendencias de abuso de sustancias



805.366.4000
CasaPacifica.org

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Casa Pacifica ofrece servicios de apoyo de salud conductual en el hogar, atención terapéutica residencial, programa de hospitalización parcial y programa intensivo para pacientes ambulatorios.
- SAFTY es un servicio móvil de respuesta a crisis disponible todos los días de 8:00 am a 8:00 pm, que brinda intervención en casos de crisis, asistencia telefónica y en el hogar, y vinculación a servicios de salud mental. Disponible para todos los jóvenes del Condado de SB, de 0 a 20 años, sin importar el seguro o la capacidad de pago. 888.334.2777



805.965.1001
FSAcares.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Servicios de asesoramiento de salud mental que incluyen orientación individual, grupal y de crisis. El terapeuta también puede proporcionar referencias fuera del sitio. (SBUSD, Hope District, Peabody)
- Asesoramiento individual intensivo en la escuela para estudiantes de K-12 con necesidades severas de salud mental (CUSD & Cold Spring)
- Programa START (CUSD)

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Servicios de consejería para jóvenes, adultos y familias.
- Clases para padres • Unir familias a recursos • Big Brothers, Big Sisters



805.884.8440
MentalWellnessCenter.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Los clubes Youth Wellness Connection organizan reuniones semanales de almuerzo en el campus y ofrecen campañas de bienestar en toda la escuela
- Asuntos de salud mental Los estudiantes de 6 y 9 grado aprenden hechos, síntomas y prácticas de bienestar. mhmyouth.org

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Youth Wellness Connection (YWC) Council es un programa de liderazgo
- Grupo Keeping Connected para adolescentes (de 14 a 18 años) para aprender gestión emocional, comunicación y habilidades sociales
- SPOT es un grupo de apoyo confidencial para que los padres se conecten, encuentren recursos y aprendan herramientas para administrar las necesidades de sus hijos (de 12 a 26 años).
- Curso de familia a familia de NAMI • 4to jueves oradores
- Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes les enseñan a los adultos a comprender y cómo responder a los signos de problemas de salud mental y abuso de sustancias en los jóvenes
- Family Advocate puede proporcionar referencias a recursos de la comunidad



805.965.2376
CALM4Kids.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Los servicios incluyen terapia individual, grupal, familiar, y consulta y apoyo para maestros y administradores (SBUSD PreK-6 grado, GUSD TK & K)
- Educación para padres, maestros y estudiantes sobre temas de trauma y abuso, intimidación, violencia familiar y tráfico sexual.

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Apoyo individual y grupos de padres • Consulta de salud mental
- Tratamiento para trauma familiar, abuso físico, emocional, sexual y negligencia infantil. Tratamiento para delinquentes juveniles.

Conozca los signos de angustia emocionales



Cambio de personalidad



Agitado



Retirada



Pobre auto cuidado



Desesperación

Está bien pedir ayuda. No estas solo.

SAFTY HOTLINE 888.334.2777 8am-8pm
crisis móvil juvenil y respuesta a la compasión

TEXTO 741741
texto con un consejero entrenado

MHMYouth.org
hechos de salud mental



805.563.8820
HospiceOfSantaBarbara.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Asesoramiento individual: duelo, enfermedad que pone en peligro la vida / fin de la vida
- Grupos de apoyo de duelo semanal en el campus
- Debriefing y PFA para profesores y padres después de una muerte

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Asesoramiento individual: duelo, enfermedad que pone en peligro la vida/fin de la vida
- Grupo Parenting After Loss (PAL) para niños y sus padres sobre vivientes
- Tengo un amigo (IHAF), mentoría para jóvenes que sufrieron la pérdida de uno de sus padres / hermanos
- Grupo de apoyo para adolescentes (verano) • Talleres de dolor
- Grupos de apoyo (mensuales) para familias de oncología pediátrica



805.705-0011
WhatsLoveTeens.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Disponible para enseñar habilidades de relación saludable a los jóvenes mientras se fortalece la autoestima y la empatía.
- Disponible para talleres de relaciones saludables de 9 a 12 grado, educación para padres y maestros, presentaciones en clase. Proporcionar materiales de sensibilización.

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Apoyo de crisis para que los estudiantes y los padres se reúnan 1-a-1
- Grupos extraescolares centrados en desarrollar habilidades de relaciones saludables



805.963.3636
PacificPrideFoundation.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- LGBTQ + instrucción de identidad en las clases de salud de la escuela secundaria • Mentores y apoyo de Géneros y Sexuality Alliance
- Capacitación de Escuelas Seguras: maestros, consejeros, personal de apoyo

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Consejería asequible para jóvenes, padres y familias
- Grupos de jóvenes ORGULLOSOS, de 12 a 17 años-grupo de proceso semanal gratuito
- Programa de liderazgo de activistas juveniles • 90 días de verano

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES LGBTQ+

PFLAG **PFLAGsantabarbara.org**

- Apoyo de la comunidad LGBTQ

SBTAN **SBTan.org**

- Apoyo de la comunidad transgénero

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES

YouthWell Coalition

YouthWell.org

- Manténgase informado y enlace y los recursos, calendario, educación para padres, grupos de apoyo y herramientas de evaluación. *YouthWell se compromete a aumentar la prevención, la educación y el alcance de la intervención temprana a la conexión de los jóvenes de 12 a 25 años de edad y a sus familias para que lo apoyen.*

SB County Dept of Behavioral Wellness

ADMHS.org

- Servir a jóvenes, 0-18, que son Medi-Cal Beneficiarios con trastorno emocional grave y / o trastornos por consumo de sustancias **888.868.1649**

SB Neighborhood Clinics

SBClinics.org

- Servicios de salud conductual y de atención médica asequibles y de alta calidad

Community Counseling & Educational Center CCECSB.org

- Asesoramiento a bajo costo, grupos de apoyo, talleres para adolescentes y familias

Family Therapy Institute

ftisb.org

- Asesoramiento de terapeutas con licencia. Clínica de bajo costo brinda servicios a través de internados.

Hope Counseling Center

hopecounseling.org

- Asesoramiento basado en la educación para adolescentes y familias por terapeutas licenciados

UCSB Hosford Clinic

education.ucsb.edu/hosford

- Asesoramiento culturalmente sensible y de bajo costo por parte de estudiantes graduados

UCSB Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) Clinic **805.893.8064**

- Trabaje con padres e hijos para (2-7) aumentar los comportamientos positivos.

Rape Crisis Center

SB RapeCrisisCenter.org

- Clases de autodefensa, consejería, programas educativos



Attitude. Harmony. Achievement.

805.770.7200
AHASB.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Peace Builders, grados 7th-12th
- Freshman Ally en salones de clases de salud (manejo emocional, reducción de prejuicios, entrenamiento en diversidad)

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Grupos extraescolares y de verano (por donación)
- Clínica de trauma para estudiantes/familias inscritas en AHA! programas-6 sesiones-por donación



805.966.2063
Just-Communities.org

SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA

- Programas de diálogo estudiantil y desarrollo de liderazgo en temas de diversidad, equidad e inclusión
- En clubs escolares enfocados en temas de diversidad, equidad e inclusión
- Personalizado capacitación en temas de diversidad, equidad e inclusión

SERVICIOS FUERA DE LA ESCUELA

- Instituto de Liderazgo Comunitario: 1 semana, instituto de liderazgo de verano residencial que se enfoca en temas de justicia social.
- CAN DO "PUEDO HACER" reuniones de activistas estudiantiles/grupos de apoyo a los estudiantes que se llevan a Cabo dos veces al mes.