

Recursos de salud mental y bienestar para jóvenes

SANTA BARBARA • GOLETA • CARPINTERIA • SANTA YNEZ VALLEY • 2019-2020

| | | | |
|--|--|---|---|
| CADA Concilio sobre el Abuso del Alcohol y las Drogas • Daniel Bryant Youth & Family Treatment Center, edades 12-19 • Las clases SUPER reúnen a padres y adolescentes para mejorar la comunicación familiar y abordar el uso de sustancias • Las clases del programa para padres aportan herramientas a los padres que experimentan desafíos de conducta con sus hijos • Mecanismos de Justicia restaurativa en el Tribunal para Adolescentes SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • Programa Friday Night Live (FNL) es un club de prevención y liderazgo con campañas en toda la escuela, grados 7°-12° • Programas de mentoría, grados 3°-8° • Programa START | 805.730.7575 CADASB.org | FSA Agencia de Servicios Familiares • Servicios de consejería para jóvenes, adolescentes y familias • Clases sobre crianza de los hijos y relaciones familiares • Programas de Hermanos Mayores y Hermanas Mayores, mentoría orientada a la prevención, edades 6-14 • Enlazar a las familias con los recursos comunitarios disponibles SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • Los terapeutas de esta agencia en el plantel ofrecen intervención en momentos de crisis, monitoreo de la salud mental, orientación individual y grupal, remisiones a especialistas en salud mental, y apoyo por parte del personal • Orientación individual intensiva llevada a cabo en la escuela para alumnos de los grados K-12°, ofrecida a estudiantes con necesidades de salud mental severas (CUSD) • Programa START, grados K-12°, apoyo de consejería de crisis (CUSD) | 805.965.1001 FSAcares.org |
| CALM • Apoyo individual y clases sobre crianza de los hijos • Consultas de salud mental • Tratamiento para traumas familiares, trauma infantil en los ámbitos físico, sexual o emocional; negligencia, y tratamiento para menores infractores. SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • Terapia individual, grupal y familiar, así como consulta y apoyo para los maestros y administradores escolares • Educación para padres, maestros, estudiantes víctimas de un trauma, abuso, intimidación, violencia familiar y tráfico sexual. | 805.965.2376 CALM4Kids.org | Hospice of Santa Barbara • Orientación individual: Duelo, enfermedades que ponen en peligro la vida/fin de la vida • Talleres sobre el duelo • Mentoría para jóvenes que han sufrido la pérdida de un padre o hermano/a • Grupo Parenting After Loss, para niños y padres; grupos de verano para jóvenes. Grupos familiares de oncología pediátrica. SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • Grupos de apoyo para el duelo y consejerías individuales • Disponibilidad para hablar con alguien, así como ofrecer primeros auxilios de índole psicológica (FPA) para los maestros y padres después de una muerte. | 805.563.8820 HospiceofSantaBarbara.org |
| Pacific Pride Foundation • Asesoría asequible para jóvenes, padres y familias • Grupos de jóvenes ORGULLOSOS, edades 12-17, asistencia semanal gratuita • Programa semanal de liderazgo juvenil • Programa de verano de 90 días SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • Disponibilidad para ofrecer orientación respecto a LGBTQ e identidad en las clases de Salud (CA Healthy Youth Act Implementation) • Mentoría y apoyo por parte de la Alianza para el Género y la Sexualidad • Capacitación en seguridad escolar: Maestros, consejeros y personal. | 805.963.3636 PacificPrideFoundation.org | What Is Love • Apoyo en momentos de crisis para estudiantes y maestros, llevado a cabo en persona e individualmente SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA • La programación académica para la clase de Salud aporta herramientas para las relaciones sanas, mientras fomenta la empatía y la autoestima (Title IX & CA Healthy Youth Act Compliance) • Taller para los grados 9°-12° sobre relaciones sanas, educación para padres y maestros, y presentaciones en clase • Ofrecer al plantel material de apoyo sobre relaciones y amistades sanas, y el noviazgo libre de abuso. | 805.705-0011 WhatIsLoveTeens.org |
| RECURSOS ADICIONALES PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+ • PFLAG, apoyo a la comunidad LGBTQ support, pflagsantabarbara.org • SBTAN, apoyo a los individuos transgénero, sbtan.org | | RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES • Domestic Violence Solutions (DVS), dvsolutions.org • Standing Together Against Sexual Assault, sbstesa.org | |
| Mental Wellness Center • El intercesor familiar ofrece remisiones a recursos locales • Youth Wellness Connection Council es un programa de liderazgo a nivel preparatoria • Grupo Keeping Connected para adolescentes, centrado en el manejo de las emociones, la comunicación y las habilidades sociales • Grupo SPOT enfocado a que los padres se conecten, accedan a recursos y obtengan las herramientas para apoyar mejor a sus hijos, edades 12-26. SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA [varían en cada distrito] • La Salud Mental Importa... Los estudiantes de 6° y 9° grado aprenderán hechos, síntomas y prácticas para el bienestar. Los padres y jóvenes pueden consultar el sitio mhmyouth.org para entender mejor las señales y síntomas relacionados con las enfermedades mentales. • El Club Youth Wellness Connection ofrece reuniones en el plantel y lleva a cabo campañas de bienestar escolar wcclubs.org | | • Primeros auxilios de salud mental para jóvenes • Curso NAMI: De familia a familia | 805.884.8440 MentalWellnessCenter.org |

**ASESORÍA • GRUPOS DE APOYO • EDUCACIÓN
TRATAMIENTO EXTERNO DE PACIENTES**

youthwell.org

Encuentre grupos de apoyo, educación para los padres, herramientas de monitoreo

- Carp Connect
 - 805.560.1050 carpconnect.org Carpinteria
- Casa Pacifica • [tratamiento ambulatorio y residencial](#)
 - 805.366.4000 CasaPacifica.org
- Community Counseling & Education Center
 - 805.962.3363 ccecs.borg
- Evolve Treatment • [tratamiento ambulatorio y residencial](#)
 - 805.628.4619 evolvreatment.com
- Family Therapy Institute
 - 805.882.2400 ftisb.org
- Holman Group
 - 800.321.2843 holmangroup.com
- Hope Counseling Center
 - 805.681.7384 hopecounseling.org
- Mission Harbor Behavioral Health • [tratamiento ambulatorio](#)
 - 805.874.5922 sbtreatment.com

- New Beginnings Counseling Center
 - 805.963.7777 sbnbcc.org
- Parents On A Mission @ SBPAL (Spanish parenting class)
 - 805.962.5560
- People Helping People
 - 805.686.0295 syvphp.org Santa Ynez Valley
- SB County Dept of Behavioral Wellness
 - 888.868.1649 countyofsb.org/behavioral-wellness
- Santa Barbara Neighborhood Clinics
 - 844.594.0343 SBClinics.org
- UCSB Hosford Clinic & PICT Clinic Parent-Child Interaction Therapy
 - 805.893.8064 education.ucsb.edu

Recursos adicionales para jóvenes adultos de 18+

- | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|
| Bridge Clinic | PathPoint | Acacia Counseling |
| • 805.324.8336 | • 805.882.2400 | • 805.699.6668 |
| Cottage Health | Sanctuary Centers | |
| • 805.569.8339 | • 805.569.2785 | |

Comunidades Justas

805.966.2063
Just-Communities.org

- CAN DO: Grupo de apoyo continuo a estudiantes activistas
- [SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA](#)
- Desarrollo del liderazgo estudiantil, capacitación personalizada en materias de diversidad, equidad e inclusión

Noah's Anchorage

866.435.8335
ciymca.org

- Programa residencial y albergue temporal para jóvenes sin hogar o que han escapado de casa, edades 12-17. Orientación individual y familiar, periodo para tranquilizarse, sesiones grupales
- Línea telefónica/textos de ayuda para crisis las 24 horas

AHA!

805.770.7200
AHASB.org

- Programas extraescolares de verano (por donación)
- Clínica para el apoyo del trauma. Para estudiantes y familias inscritos en el programa AHA!
- [SERVICIOS BASADOS EN LA ESCUELA](#)
- Programa Peace Builders, grados 8°-12°
- Capacitación para los maestros y personal en CASEL (casel.org) competencia socioemocional

RECURSOS EN MOMENTOS DE CRISIS

ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 741741 Para intercambiar mensajes con un asesor capacitado

- **SAFTY** Intervención telefónica y móvil para momentos de crisis, apoyo residencial, enlace con servicios. Disponible para todos los niños del condado de Santa Bárbara, edades 0-20. 8am-8pm, **888.334.2777**
- **Departamento de Bienestar Conductual de Santa Bárbara** línea de acceso y respuesta en momentos de crisis 24/7, **888.868.1649**
- **SBSheriff.org Behavioral Sciences Unit**
805.681.4231 Dr. Cherylynn Lee, psychologist

Conozca los signos de angustia emocional...



PERSONALITY CHANGE • AGITATED • WITHDRAWAL • POOR SELF-CARE • HOPELESSNESS

conozca los signos → alcanzar → escucha → ofrecer soporte

Puede usted pedir ayuda. No está usted solo. [1] Alentar a los estudiantes a encontrar y hablar con un adulto de confianza. [2] Los estudiantes y padres podrán contactar a la administración y consejeros de la escuela, mismos que podrán remitir a los estudiantes a servicios de intervención y servicios de apoyo fuera de la escuela **Dichos servicios pueden variar para cada plantel.** Muchos de los servicios ofrecidos fuera de la escuela son gratuitos o con descuentos basados en el ingreso familiar. [3] Los estudiantes y los padres podrán realizar un aviso confidencial mediante la aplicación StopIt App, un formulario en línea, o directamente con un administrador, a efecto de reportar intimidación, acoso escolar o comportamientos amenazadores.

Primeros Auxilios para su salud mental... Los padres, maestros, entrenadores y proveedores de salud se inscribirán a una capacitación gratuita de un día de duración. Aprenderán a reconocer los signos de advertencia y comprender los factores que ponen en riesgo la salud mental así como las preocupaciones sobre uso de sustancias, conocerán estrategias acerca de cómo ayudar a alguien en situaciones tanto de crisis como de no-crisis, y cómo conectar a los jóvenes con el apoyo adecuado. ¡Nuestros jóvenes nos necesitan! Al aumentar nuestro entendimiento, podemos cambiar nuestro enfoque hacia la prevención e intervención temprana, de modo que no siempre tengamos que responder a una crisis ya existente. BeTheDifferenceSB.org