

Mental Health Supports/Apoyos para la salud mental

Daybreak Health:

Salinas City Elementary School District has partnered with Daybreak Health to offer two mental health programs at no cost to students and families.

1. 1:1 teletherapy: Students ages 10+ are matched with a therapist for a 12-week virtual therapy program, meeting each week over Zoom each week for 50 minutes. During that time, the therapist will help them understand their emotions and learn new skills to manage things like anxiety, depression, stress, organization, and more. All students will walk away with strategies that they can use in class, at home, and throughout life.
2. Elementary family teletherapy: Parents/guardians of students ages 5-12 take part in a 12-week virtual family therapy program designed to support them and their child with common struggles related to behavior, school attendance, sleep and bedtime routines, and more.

You can learn more here: [1:1 Teletherapy Program](#) or [Watch this Short Video](#). You can learn more about the [Elementary Family Teletherapy Program here](#) or [watch this short video](#). If you have a student or family who may benefit from one of these programs please let your campus counselor know!

Care Solace:

Salinas City Elementary also partners with Care Solace to provide connections with third party agencies for additional mental health supports. Care Solace is available to all students, staff, and family members. To access it, go to: <https://caresolace.com/site/salinas>

Salud del amanecer:

El Distrito Escolar Primario de la Ciudad de Salinas se ha asociado con Daybreak Health para ofrecer dos programas de salud mental sin costo para estudiantes y familias.

Teleterapia 1:1: los estudiantes mayores de 10 años son asignados a un terapeuta para un programa de terapia virtual de 12 semanas, reuniéndose cada semana a través de Zoom durante 50 minutos. Durante ese tiempo, el terapeuta los ayudará a comprender sus emociones y aprender nuevas habilidades para manejar cosas como la ansiedad, la depresión, el estrés, la organización y más. Todos los estudiantes obtendrán estrategias que podrán utilizar en clase, en casa y durante toda la vida.

Teleterapia familiar primaria: los padres/tutores de estudiantes de 5 a 12 años participan en un programa de terapia familiar virtual de 12 semanas diseñado para apoyarlos a ellos y a sus hijos con luchas comunes relacionadas con el comportamiento, la asistencia a la escuela, las rutinas de sueño y hora de acostarse, y más.

Puede obtener más información: [Programa de Teleterapia 1:1](#) o [Ver este Breve Vídeo](#). Si tiene un estudiante o una familia que pueda beneficiarse de uno de estos programas, ¡infórmezelo al consejero de su campus!

Consuelo para el cuidado:

La Escuela Primaria de la Ciudad de Salinas también se asocia con Care Solace para brindar conexiones con agencias externas para apoyo adicional de salud mental. Care Solace está disponible para todos los estudiantes, el personal y los familiares. Para acceder a él ingresa a: <https://caresolace.com/site/salinas>