

Guía PARA PADRES

de salud y bienestar mental

Apoyando la salud mental de los jóvenes: Lo que los padres y cuidadores deben saber



Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes



Recursos para padres para prevención del suicidio



Mental Health America
La salud mental – información y recursos



Equilibrar el tiempo de recreación, descanso y familia para adolescentes y niños de edad primaria



Serie de seminarios web sobre salud mental para padres/cuidadores



Guía para adolescentes de salud y bienestar mental



Orientación y asesoría para padres



Guía de bienestar para los jóvenes



Centro de bienestar virtual

Cuide la
salud mental
de su familia



WWW.SDCOE.NET/MENTALHEALTH

Apoyos

Acceda a líneas telefónicas de apoyo y aplicaciones para buscar ayuda para usted y sus hijos en momentos difíciles.



- ✓ **Línea Nacional de Ayuda Para Padres**
855-427-2736 (24/7)
Llamar, textear o entrar a un [chat](#) para hablar con una persona entrenada para escuchar, ofrecer apoyo emocional y ampliar sus fortalezas de crianza.
- ✓ **CA Warmline**
1-855-845-7415 (24/7)
Un recurso (no de emergencia) para personas buscando apoyo emocional
- ✓ **Crisis Text Line**
Textear "TALK" al 741-741 (24/7) para textear gratis con un consejero capacitado
- ✓ **Línea Nacional De Violencia Domestica**
1-800-799-7233 o textear "LOVEIS" al 22522 (24/7)
Llamar, chatear o textear para obtener apoyo en vivo gratuito y confidencial con un consejero.
- ✓ **Línea Para Crisis y Suicidio**
988 (24/7)
Si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora mismo, llamar o textear al 988 o entrar a un chat en 988lifeline.org para conectar con un consejero entrenado en crisis que puede ayudar.

Apps de salud conductual **GRATIS**

PARA PADRES DE NIÑOS DE 0-12 AÑOS

BrightLife Kids le da a usted y su hijo(a) el apoyo emocional y conductual que los niños necesitan para triunfar a través de sesiones en vivo por video y chats seguros con un entrenador de salud conductual así como recursos digitales bajo demanda.



PARA ADOLESCENTES DE ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Soluna proporciona un espacio que ayuda a los jóvenes analizar sus sentimientos y los apoya ofreciéndoles un entrenador de salud conductual que aborda desafíos comunes como el manejo de la ansiedad o cómo lidiar con el estrés académico

