

Mental Health Resources Available for Our Local Youth



Resources to help families make informed decisions

1

OPEN A DIALOGUE WITH YOUR CHILD

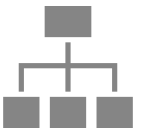
Take time to prepare for conversations with your child about their mental health. It is important to model for your child that you, the adult, can handle hearing about their potentially troubling thoughts and feelings. As you navigate the discussion, try to speak from a place of curiosity and compassion, rather than from fear or anger. Start by stating that you care about their wellbeing and describe what you've noticed has changed. With younger children it can be helpful to start by identifying a familiar character from a movie or book that struggles with hard emotions. With older children, having the conversation "side by side" such as in a car or while sharing a task may help your child to open up.



2

DETERMINE LEVEL OF NEED

Your child may say something that is a "red flag"; meaning their mental health may impact their safety. Younger children may say things like, "I don't want to be here anymore," "I wish I were never born," or they don't want to "cause problems" any longer. Older children may directly say they want to die. Do not be afraid to ask your child if they have been thinking about suicide - asking will not cause them to act. Be direct, but also age appropriate. With an elementary child, you could ask, "have you been thinking about hurting yourself in any way?" With a secondary age child, you could ask, "have you been thinking about suicide?" You could ask any child, "have you ever hurt yourself on purpose?" If your child responds "no" to these questions, keep the dialogue open and consider ongoing care.



3

RESPOND TO CRISIS

If your child says "yes" they have thought about or previously attempted suicide, this is a crisis. Let your child know that you love them and are so sorry they are in such pain. Act immediately to ensure their safety by staying with them and calling your county crisis hotline. Hotline staff will help you determine next steps, which may include taking your child to an emergency room or meeting with a crisis responder in person. Always call 911 if your child has just attempted suicide. You may also call the crisis hotline for help to safely transition your child home from an emergency room or mental health hospital.



4

BUILD YOUR SUPPORT TEAM

Caring for a child that is struggling can feel overwhelming. It takes a village! Reach out to healthy friends and family for both emotional and practical support, such as help to supervise your child and provide respite for yourself. Call your child's school counselor to let them know about your child's struggles with mental health. The school will partner with you to ensure your child's safety while at school. Consider updating your child's pediatrician and/or consult with a mental health professional to see if ongoing counseling would be helpful. See the back of this guide for helpful phone numbers and resources.



5

ONGOING CARE

All Yelm Community Schools have access to mental health supports. Your child may be able to see a therapist while at school or receive a referral to an outside provider. Contact your child's school counselor for details.



You are not alone if your child is struggling with mental health. If you need help or resources, reach out to your child's school counselor.

Recursos para el consumo de sustancias Disponible para la juventud local



Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

1

MANTENGA UN DIÁLOGO ABIERTO CON SU HIJO(A)

Tómese el tiempo necesario para prepararse para las conversaciones sobre el consumo de drogas y alcohol con su(s) hijo(s). Mientras conversan, intente hablar desde un lugar de curiosidad y compasión en lugar de miedo o enojo. Aquí hay algunos disparadores: “Me he estado poniendo al corriente sobre el consumo de sustancias en Yelm, y quiero escuchar lo que opinas o piensas. ¿Podrías compartirlo conmigo?” o “Me preocupa tu salud y quiero que conversemos honesta y abiertamente sobre los impactos del consumo de drogas”. Prepárese para la conversación con las guías disponibles de Partnership to End Addiction en <https://drugfree.org/article/start-talking/>.



2

RESGUARDE SU HOGAR

En los Estados Unidos, las muertes por sobredosis siguen siendo una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones. La mayoría de las muertes por sobredosis involucran opioides. Si en su hogar tiene opioides recetados, guárdelos bajo llave para que sus hijos no puedan tener acceso a los mismos y deséchelos una vez que haya concluido su propósito. Si revisa la mochila o el dormitorio de su hijo(a) y encuentra sustancias, hable con su hijo(a). Si niegan haber usado/consumido las drogas o que pertenecen a otra persona, puede decirles con amabilidad: “Sé que te molesta que haya revisado tu mochila, pero es mi trabajo y responsabilidad resguardar tu seguridad de esta manera”.



3

COMUNÍQUESE CON EL CONSEJERO DE LA ESCUELA DE SU HIJO(A)

No está solo(a). El consejero de su hijo(s) es su aliado y defensor. Los consejeros escolares también pueden ayudarle a conectarse con recursos, así como ayudarle a afrontar conversaciones y decisiones difíciles. Consulte el sitio web de su escuela para obtener información de contacto del consejero de su escuela.



4

AYUDA DISPONIBLE EN LA ESCUELA Y COMUNIDAD

Si sospecha o sabe que su hijo(a) está usando/consumiendo una sustancia, puede acceder a las opciones que están disponibles para las familias de YCS: haga una remisión para el tratamiento por uso de sustancias con True North a través del consejero de su hijo(a) o llamando al 360.464.6867; lleve a su hijo(a) a una evaluación de drogas en el Centro de Dependencia de Sustancias Químicas en el St. Peter's Hospital llamando al 360.456.7575; si su familia está conectada con Nisqually Tribe, comuníquese con el Programa de Salud Conductual de Nisqually al 360.413.2727; o envíe un correo electrónico asustancyuse@ycs.wednet.edu para obtener ayuda para saber cómo manejarse con el recurso apropiado.



5

RECURSOS A MANO

Todas las Escuelas de la Comunidad de Yelm tienen a mano Narcan, un fármaco que salva vidas, para que lo usen miembros del personal capacitados. Si considera tener Narcan disponible en su hogar, comuníquese con su farmacia local y establezca el pedido regular del Departamento de Salud como su recurso.



No está solo(a). Si sospecha o está al tanto de que su hijo(a) usa/consume sustancias y necesita ayuda o recursos, comuníquese con las Escuelas Comunitarias de Yelm utilizando la dirección de correo electrónico de uso/consumo de sustancias: substanceuse@ycs.wednet.edu

FUENTE: <https://drugfree.org/>