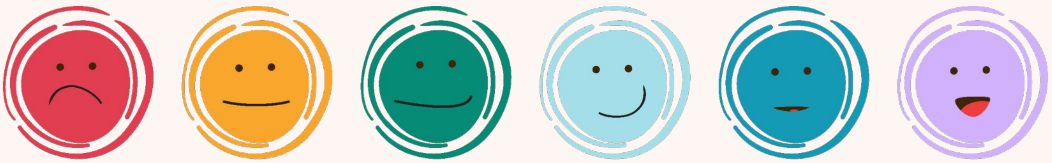
Daybreak Health

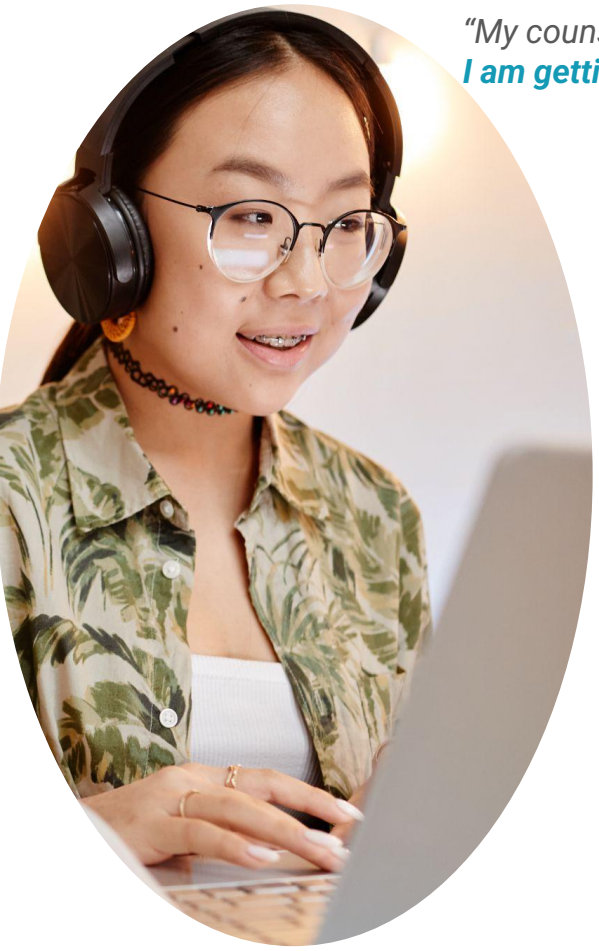
# Mental Health Matters



HOW ARE YOU FEELING? REALLY.

## Feeling anxious? Stressed? Sad? Depressed? We can help.

Your mental health matters. We have partnered with Daybreak Health, a youth mental health company, to provide weekly **one-on-one teletherapy sessions** for **students ages 10+**. This program is specifically designed for students and **90% of the students we work with say we matched them to the right therapist**. Because sessions are virtual, you can meet with your therapist any day, anytime, anywhere. We work with your schedule!



*"My counselor makes therapy something that I look forward to and I know **I am getting a lot out of the strategies. It has made a big impact on my life**."*

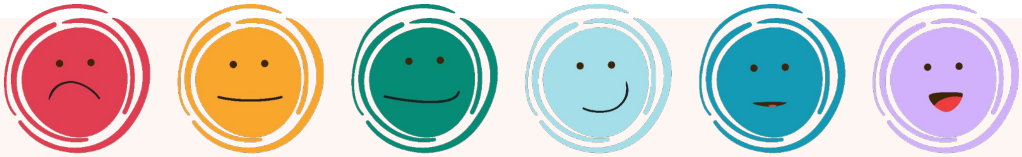
## Sign up for our Teletherapy Program for Students

Therapy session content will remain confidential. For more information or to speak with a Care Coordinator call 415-992-6155 or submit a Care Request by scanning the QR code below.

If you are experiencing a mental health crisis, reach out to your school counselor immediately or call 988 to reach the Suicide and Crisis Lifeline (available 24 hours a day).

Daybreak Health

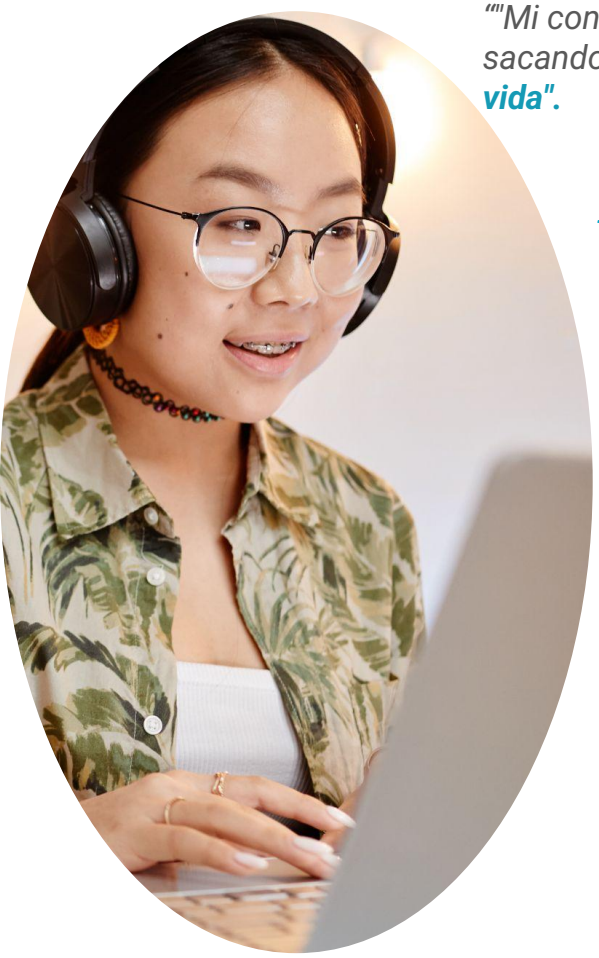
# La Salud Mental Importa



## ¿CÓMO TE SIENTES? EN REALIDAD.

## ¿Con ansiedad? ¿Estresado? ¿Triste? ¿Deprimido? Podemos ayudarle.

Tu salud mental importa.  Nos hemos asociado con Daybreak Health, una empresa de salud mental para jóvenes, para brindar sesiones semanales de **teleterapia personalizadas** para **estudiantes mayores de 10 años**. Este programa está diseñado específicamente para adolescentes y el **90% de los estudiantes con los que trabajamos dicen que los asignamos al terapeuta adecuado**. Debido a que las sesiones son virtuales, puedes reunirte con tu terapeuta cualquier día, en cualquier momento y en cualquier lugar. ¡Trabajamos con tu horario!



*""Mi consejero hace de la terapia algo que espero con ansias y sé que estoy sacando mucho provecho de las estrategias; **ha tenido un gran impacto en mi vida**".*

## Regístrate en nuestro programa de teleterapia para estudiantes.

El contenido de la sesión de terapia se mantendrá confidencial. Para obtener más información o hablar con un coordinador de atención, llame al 415-992-6155 o envíe una solicitud de atención escaneando el código QR a continuación.

Si estás experimentando una crisis de salud mental, comunícate con tu consejero escolar de inmediato o marca al 988 para comunicarte con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.

Daybreak Health

# Mental Health Matters

FOR FAMILIES

## Virtual Therapy for Students 10+

Daybreak Health partners with school districts to provide students and families with access to virtual therapy with qualified clinicians.

**When kids are mentally healthy, they can think clearly, pay better attention, and learn new skills.** That's why we have partnered with Daybreak Health, a school-based mental health company, to provide teletherapy to our students. Students are matched with qualified clinicians who can help them with issues such anxiety, depression, attention & focus, relationships, stress, and more.

**You can submit a Care Request here or by scanning the QR code below.**

Therapy session content will remain confidential. Appointments are available Monday - Saturday 8am - 8pm. Daybreak's teletherapy programs are available at little to no cost depending on your insurance plan.

*For more information or to speak with a Care Coordinator email carecoordinator@daybreakhealth.com or call 415-992-6155.*

### Daybreak Can Help With:

Anxiety, Depression, Grief, Trauma, Stress, Anger Management, Mild Eating Disorders, Attendance Issues, Challenges with Friends or Relationships, Academic Struggles, and more

### Sign your child up for our teletherapy program

Scan the QR code to submit a care request for your child.

Daybreak Health

# La Salud Mental Importa

**PARA FAMILIAS**

## Terapia virtual para estudiantes 10+

Daybreak Health se asocia con distritos escolares para brindarles a los estudiantes y a las familias acceso a terapia virtual con médicos calificados.

**Cuando los niños están mentalmente sanos, pueden pensar con claridad, prestar más atención y aprender nuevas habilidades.** Los programas de teleterapia basados en evidencia de Daybreak han demostrado tener un impacto positivo en los resultados, como mejoras de conducta, mejores calificaciones y mayor asistencia.

**Envíe una solicitud de atención aquí o escanear el código QR.**

El contenido de la sesión de terapia se mantendrá confidencial. Las citas están disponibles de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m. Los programas de teleterapia de Daybreak están disponibles a bajo costo o sin costo alguno, según su plan de seguro y la asociación de su distrito escolar.

*Para obtener más información o hablar con un coordinador de atención, llame al 415-992-6155.*

### Daybreak puede ayudar con:

Ansiedad, Depresión, Duelo, Trauma, Estrés, Manejo de la Ira, Trastornos Alimentarios Leves, Problemas de Asistencia, Desafíos con Amigos o Relaciones, Dificultades Académicas, y más…

### Inscriba a su hijo en nuestro Programa de Teleterapia

Escanee el código QR para enviar una solicitud de cuidado para su hijo.

Daybreak Health

# Mental health matters.

Daybreak Health partners with school districts to provide students and families with access to teletherapy with qualified clinicians.

When kids are mentally healthy, they can think clearly, pay better attention, and learn new skills. Daybreak's evidence-based teletherapy programs for K-12 students have proven to positively impact academic outcomes like behavioral improvements, better grades, and higher attendance.

That's why your school district is partnering with Daybreak, the leading school-based teletherapy provider, to give students access to youth mental health programs that are designed to give students access to high-quality, affordable, and culturally competent care to meet their unique needs.

**Reach out to your child's school counselor today if you're interested in accessing these services.**

## Symptoms we treat

- Anxiety
- Depression
- Mood Disorders
- Executive Functioning
- ADHD
- Mild Eating Disorders
- Affect Dysregulation
- Anger Management
- Identity
- Trauma
- Challenges with Relationships
- Sexual Development
- Academics
- Stress Related to School
- Stress Related to the Pandemic
- Mild Autism
- Co-Occurring Substance Use
- Learning Disorders (as a secondary need)

## Talk to you campus counselor about our Teletherapy Programs

Daybreak Health

# La salud mental importa.

Daybreak Health se ha asociado con los distritos escolares para brindarle a los estudiantes y familias acceso a la teleterapia con médicos clínicos calificados.

Cuando los niños están mentalmente saludables, pueden pensar claramente, tener una mejor atención y aprender nuevas habilidades. Los programas de teleterapia que se basan en pruebas de Daybreak para los estudiantes K-12 han comprobado tener un impacto positivo en los resultados académicos como mejoras conductuales, mejores calificaciones, y un mayor índice de asistencia.

Es por eso que su distrito escolar se asocia con Daybreak, el principal proveedor de teleterapia en la escuela, para darle acceso a los estudiantes a los programas de salud mental juvenil que están diseñados para que los estudiantes accedan a una atención de alta calidad, asequible y culturalmente competente para satisfacer sus propias necesidades.

**Comuníquese con el consejero escolar de su hijo hoy si está interesado en acceder a estos servicios.**

## Síntomas que nosotros tratamos

- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del estado de ánimo
- Funcionamiento ejecutivo
- TDAH
- Trastornos de alimentación leves
- Desregulación emocional
- Manejo de la ira
- Identidad
- Trauma
- Dificultades en las relaciones
- Desarrollo sexual
- Problemas académicos
- Estrés relacionado con la escuela
- Estrés relacionado con la pandemia
- Autismo moderado
- Consumo concurrente de sustancias
- Trastornos de aprendizaje (como una necesidad secundaria)

**Hable con su consejero del campus sobre nuestros programas de teleterapia.**

Daybreak Health

# Daybreak Teletherapy: Parent Guide

**Your student is participating in teletherapy to help them reach their full potential!**
This guide will walk you through the steps to help them succeed in attending their **virtual sessions** regularly from home.

## Steps to Get Started:

### Find a Device

Your child will need a **phone or computer with internet access** to connect with their therapist. If you don't have a device at home please talk to your campus administrator.

Students will access sessions through a zoom link but do not need zoom downloaded on the device.

### Create a Safe Space

Find a **comfy spot with minimal noise**. Get creative like closets or quiet corners. If the door can't be closed, consider a **sound machine** outside the therapy area.

Provide headphones if possible, paper, and writing utensils.

### Find Your Appointment Link

Daybreak will send **reminders with the zoom link** 1-week, 24-hours, and 1-hour in advance of an appointment.

Reminders are sent via **email and/or text message** to **student and parents.**

### Reach out to Daybreak if you need help

If you do not receive an email from Daybreak, or if you need any support, please reach out to Daybreak's Care Coordination team at carecoordinator@daybreakhealth.com or at 415-992-6155.

## The Impact of Daybreak's School-Based Mental Health Services

Improved Attendance & Academic Achievement

80%

of school staff report improvements in attendance, grades and behavior.

Family Satisfaction

92%

of families report that their child has had behavioral improvements at home.

Daybreak Health

# Teleterapia Daybreak: Guía para los Padres

**Su estudiante participa en la teleterapia para alcanzar su potencial máximo!**

Esta guía le llevará por los pasos para ayudarles a tener éxito en asistir regularmente a sus **sesiones virtuales** desde casa.

## Pasos para Comenzar:

### Encuentre un Dispositivo

Su hijo necesitará un **teléfono o una computadora con acceso al Internet** para conectarse con su terapeuta. Si no tiene un dispositivo en casa, favor de hablar con el administrador de su recinto.

Los estudiantes accederán a las sesiones a través de un enlace de zoom pero no necesitan que zoom se descargue en el dispositivo.

### Crea un Espacio Seguro

Busque un **lugar cómodo** con ruido mínimo. Use su creatividad, como en armarios o rincones tranquilos. Si no se puede cerrar la puerta, considere la posibilidad de colocar una **máquina de sonido** fuera del área de terapia.

Si es posible, proporcione auriculares, papel y utensilios para escribir.

### Encuentre el Enlace de su Cita

Daybreak enviará **recordatorios con el enlace de zoom** 1 semana, 24 horas y 1 hora antes de una cita.

Los recordatorios se **envían por correo electrónico y/o mensaje de texto** al **estudiante y a los padres.**

### Comuníquese con Daybreak si Necesita Ayuda

Si no recibe un correo electrónico de Daybreak, o si necesita ayuda, comuníquese con el equipo de Coordinación de la Atención de Daybreak en carecoordinator@daybreakhealth.com o al 415-992-6155.

## El Impacto del Servicio de Salud Mental Escolar de Daybreak

Mejora de la Asistencia y el Rendimiento Académico

80%

del personal escolar informa de mejoras en la asistencia, las notas y el comportamiento.

Satisfacción Familiar

92%

de las familias informa que su hijo ha mejorado su comportamiento en el hogar.

Daybreak Health

# Mental Health Matters

FOR FAMILIES

## Virtual Family Therapy for Students 5-12

We have partnered with Daybreak Health, a school-based mental health company, to provide a family teletherapy program.

Qualified clinicians provide customized guidance, support, and coaching to both students and parents to address the child's needs such as anxiety and worries, depression and sadness, attention and focus, school avoidance, and more.

**Submit a Care Request here or scan the QR code below.**

Therapy session content will remain confidential.

Appointments are available Monday - Saturday 8am - 8pm.

Daybreak's teletherapy programs are available at little to no cost depending on your insurance plan and your school district's partnership.

*For more information or to speak with a Care Coordinator call 415-992-6155.*

### Presenting Symptoms We Treat:

Anxiety & Worries • Depression & Sadness • Grief & Loss • Attention & Focus Issues • Sleep & Bedtime Routines • School Avoidance & Attendance Issues • Tantrums & Difficulty Regulating Emotions • Aggression & Conflict Resolution • Relationship Challenges • Issues with Co-Parenting, Divorce, or Blended Families

### Sign up for Virtual Family Therapy

Scan the QR code to submit a care request for your child.

Daybreak Health

# La Salud Mental Importa

**PARA FAMILIAS**

## Terapia familiar virtual para estudiantes 5-12

Nuestro distrito escolar se ha asociado con Daybreak Health, el proveedor líder de teleterapia escolar, para proporcionar un programa de teleterapia familiar.

Médicos calificados trabajarán con los padres y el niño sobre cómo pueden apoyar mejor al niño y brindar orientación, apoyo y entrenamiento personalizados para ayudar con los problemas específicos de su hijo.

**Envíe una solicitud de atención aquí o escanear el código QR.**

El contenido de la sesión de terapia se mantendrá confidencial.

Las citas están disponibles de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m.

Los programas de teleterapia de Daybreak están disponibles a bajo costo o sin costo alguno, según su plan de seguro y la asociación de su distrito escolar.

*Para obtener más información o hablar con un coordinador de atención, llame al 415-992-6155.*

### Síntomas que tratamos

Ansiedad y preocupaciones • Depresión y tristeza • Dolor y pérdida • Problemas de atención y concentración • Rutinas de sueño y hora de acostarse • Problemas de evitación y asistencia a la escuela • Rabietas y dificultad para regular las emociones • Agresión y resolución de conflictos • Desafíos en las relaciones • Problemas con la crianza compartida, divorcio, o familias mixtas

Escanee el código QR para enviar una solicitud de cuidado para su hijo.

.

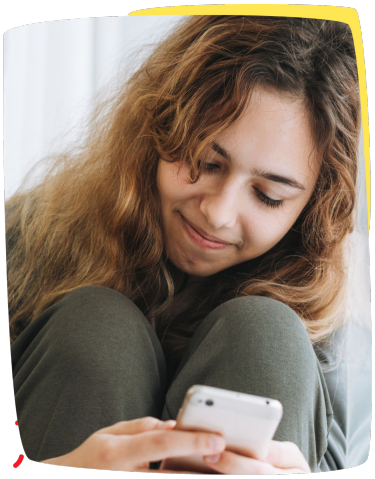
Daybreak Health

# Virtual Therapy for Students 5-19

Daybreak Health partners with school districts to provide students and families with access to virtual therapy with qualified clinicians.

## Mental health matters.

**When kids are mentally healthy, they can think clearly, pay better attention, and learn new skills.** Daybreak's evidence-based teletherapy programs have proven to positively impact outcomes like behavioral improvements, better grades, and higher attendance.



**Submit a Care Request here or by scanning the QR code below.** Therapy session content will remain confidential.

Therapy session content will remain confidential. Appointments are available Monday - Saturday 8am - 8pm. Daybreak's teletherapy programs are available at little to no cost depending on your insurance plan.

*For more information or to speak with a Care Coordinator call 415-992-6155.*

### 1:1 Teletherapy Program

12 sessions

For students with mild to moderate needs

Ages 10+

Skill building program

Personalized clinician matching

Quick access

### Family Teletherapy Program

12 sessions

For students with mild to moderate needs

Ages 5+

Parent/guardian attends each session, the child will be included as recommended by the clinician

Flexible hours

### Sign your child up for our Teletherapy Program

Scan the QR code to submit a care request for your child.

Daybreak Health

# Terapia Virtual para Estudiantes 5-19

Daybreak Health se asocia con distritos escolares para brindarles a los estudiantes y a las familias acceso a terapia virtual con médicos calificados.

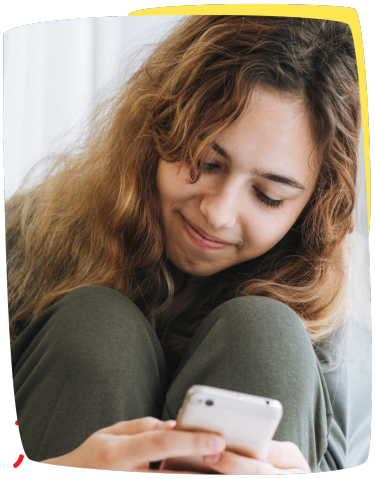
## La salud mental importa.

**Cuando los niños están mentalmente sanos, pueden pensar con claridad, prestar más atención y aprender nuevas habilidades.** Los programas de teleterapia basados en evidencia de Daybreak han demostrado tener un impacto positivo en los resultados, como mejoras de conducta, mejores calificaciones y mayor asistencia.

**Envíe una solicitud de atención aquí o escanear el código QR.**

El contenido de la sesión de terapia se mantendrá confidencial. Las citas están disponibles de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m.
Los programas de teleterapia de Daybreak están disponibles a un costo mínimo o gratuito dependiendo de su plan de seguro.

*Para obtener más información o hablar con un coordinador de atención, llame al 415-992-6155.*



### Programa de teleterapia 1:1

12 sesiones

Para los estudiantes con necesidades medias a moderadas

De más de 10 años de edad

Programa de desarrollo de habilidades

Asignación personalizada del médico clínico

Acceso rápido

### Programa de teleterapia familiar

12 sesiones

Para los estudiantes con necesidades medias a moderadas

De más de 5 años de edad

Los padres o tutores asisten a cada sesión, mientras que se incluirá al niño por recomendación del médico clínico

Horario flexible

## Inscriba a su hijo en nuestro Programa de Teleterapia

Escanee el código QR para enviar una solicitud de cuidado para su hijo.