

4 de diciembre, 2025

Estimados padres/tutores y estudiantes:

El Código de Educación del Estado de California 49428, Servicios de Salud Mental para Alumnos: Notificación Escolar, requiere que las escuelas compartan información con los estudiantes y los padres sobre cómo iniciar el acceso a los servicios de salud mental disponibles para estudiantes en la escuela y / o en la comunidad al menos dos veces durante el año escolar. Estamos comprometidos a garantizar el acceso a estos servicios para nuestros estudiantes, ya que reconocemos que la salud mental tiene un impacto en el éxito académico.

Las escuelas Altus apoyan la salud mental y el bienestar de los estudiantes a través de una cultura escolar positiva con entornos de aprendizaje seguros y de apoyo. A través de las series de Resiliencia en los Estudiantes y la Educación (RISE por sus siglas en inglés) de las escuelas, el Departamento de Juventud Saludable ofrece seminarios web mensuales sobre temas de aprendizaje socioemocional que apoyan el desarrollo de los estudiantes en las cinco áreas de competencia social y emocional. A través del desarrollo profesional, el personal de la escuela recibe las habilidades y herramientas necesarias para identificar a los jóvenes en crisis, intervenir adecuadamente y brindar apoyo integral en asociación con las familias. Los maestros y el personal participan en **capacitaciones de Primeros Auxilios de Salud Mental Juvenil (YMHA por sus siglas en inglés), Prácticas Informadas sobre Trauma (TIPS por sus siglas en inglés), Síntomas de Suicidio (SOS por sus siglas en inglés)** y los protocolos establecidos de intervención en crisis para garantizar que los estudiantes y las familias reciban apoyo en varios niveles de necesidad. Como parte de un Sistema de Apoyo de Múltiples Niveles (MTSS, por sus siglas en inglés), las escuelas Altus pueden proporcionar servicios directos de salud mental, emocional y conductual a los estudiantes a través de Terapeutas Matrimoniales y Familiares con Licencia (LMFT, por sus siglas en inglés), y personal acreditado especializado en consejería escolar. Los padres/tutores pueden iniciar el acceso a los servicios de salud mental comunicándose con su maestro, consejero o en el centro de recursos de la escuela y **solicitando una referencia**. A través de este proceso, las familias se conectarán con los servicios escolares disponibles proporcionados por nuestros terapeutas escolares, o con los servicios comunitarios proporcionados por una organización comunitaria. Además, las escuelas Altus han creado una herramienta en línea que conecta a los estudiantes y familias con recursos informativos para apoyar el acceso a la salud mental y el bienestar. [El Centro de Salud Mental y Bienestar de las Escuelas Altus](#) brinda acceso a líneas directas de apoyo, líneas de texto de crisis, recursos descargables e información sobre temas principales relacionados con la salud mental y física. Se puede acceder al *Hub* en <https://altusgo.com/hub/> y recursos en español en <https://altusgo.com/hub/recursos-en-espanol/>.

Centros de recursos escolares:

Cada centro de recursos sirve como un centro de información para los apoyos de salud mental disponibles en la escuela. Puede comunicarse con el maestro o consejero asignado a su estudiante, preguntar sobre los apoyos disponibles y solicitar una referencia para servicios de salud mental.

Línea 988 de prevención del suicidio y crisis:

El 988 ha sido designado como el código de marcación de tres dígitos que dirigirá a las personas que llamen a los consejeros de apoyo en caso de crisis que están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365

días del año. Cuando las personas llamen o envíen un mensaje de texto al 988, o chateen en <https://988lifeline.org/>, se conectarán con consejeros capacitados que escucharán, comprenderán cómo les están afectando sus problemas, brindarán apoyo y los conectarán con recursos si es necesario.

2-1-1:

<https://www.211.org/>

El 211 es una línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que conecta a los residentes con recursos que incluyen recursos de salud mental. Algunas de las referencias incluyen profesionales de salud mental que aceptan Medi-Cal y aquellos profesionales que aceptan pacientes que no tienen seguro de salud.

"It's Up to Us" (depende de nosotros): Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego:

888-724-7240

"It's Up to Us" se trata de ayudar a los habitantes de San Diego a hablar abiertamente sobre la salud mental, reconocer signos de dificultades, encontrar recursos locales y buscar ayuda. Si un estudiante está pasando por una crisis de salud conductual, marque al 911. Para otros problemas o preguntas, por favor llame al número o visite <https://up2sd.org/>.

Línea para adolescentes:

Llamar a 800-852-8336 (6pm-10pm PST) o mandar mensaje de texto con la palabra TEEN a 839863 (6pm-9pm PST)

Esta línea brinda apoyo, recursos y esperanza a los jóvenes a través de una línea directa de consejeros adolescentes capacitados profesionalmente. Llame, envíe un mensaje de texto o envíe un correo electrónico para acceder al apoyo personal de igual a igual de adolescentes altamente capacitados supervisados por adultos profesionales en salud mental. <https://www.teenline.org/>.

Consejería Gratuita para Salud Mental

El programa CalHOPE del Estado de California brinda apoyo de salud mental gratuito, seguro y confidencial para jóvenes y familias a través de asesoramiento digital gratuito sobre salud mental.

- [Brightlife Kids](#): Entrenamiento de salud conductual para padres, cuidadores y niños de 0 a 12 años.
- [Soluna](#): Una aplicación telefónica que brinda soporte confidencial para jóvenes de 13 a 25 años. Los usuarios pueden chatear 1:1 con un entrenador profesional, usar herramientas interactivas para desestresarse o explorar cuestionarios, videos, foros y más.

Línea de Crisis Juvenil de California

800-843-5200

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La línea es un sistema estatal de respuesta a emergencias para jóvenes de 12 a 24 años y familias en crisis. El personal capacitado profesionalmente y los consejeros voluntarios brindan asesoramiento de intervención en crisis y referencias de recursos a proveedores de servicios en la comunidad local de la persona que llama. <https://calyouth.org/cycl/>

Centros de salud calificados federalmente:

Muchos Centros de Salud Comunitarios ofrecen servicios de salud conductual sin costo o de bajo costo. Diríjase a la página <https://findahealthcenter.hrsa.gov/> para encontrar una ubicación conveniente.

Seguro Privado/Médico de Atención Primaria:

Los cambios recientes en la ley requieren que la mayoría de los planes de seguro de salud del mercado cubran la salud mental y del comportamiento, la psicoterapia y los servicios de asesoramiento. Puede preguntar sobre esos servicios a través de sus planes de seguro de salud.

Para obtener más información o recursos, favor de contactar a:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ana Maria Rojas', with a stylized flourish at the end.

Ana Maria Rojas

Administradora de Servicios de Acceso y Apoyo Estudiantil

(858) 678-4818

arojas@altusschools.net