



***To access the
underlined links:**



Scan Me!

MIND & MOOD RESOURCES

Students, parents, and graduating seniors, we have a variety of community resources for our MHUSD families. Let us help connect you to these mental health resources.

General Wellness & Support SCC BHSB Prevention Services



General resources from Santa Clara
County Behavioral Health Services
Department
<https://linktr.ee/PSDYouth>

Discovery Counseling

Discovery Counseling Center is dedicated to providing the necessary tools to prevent at-risk behaviors, and addressing cultural, economic, and social anxiety, anger, and fears (Accepts most major insurances).

Community Solutions

Community Solutions seeks to support children, families, and individuals with overcoming challenges posed by issues related but not limited to: mental health, substance abuse, trauma, and sexual and domestic violence (Accepts Medi-Cal only).

For Students

Daybreak Health

Daybreak Health partners with schools and health plans to deliver accessible, evidence-based mental health care for youth, helping students thrive both emotionally and academically. Offers 1:1 teletherapy

Soluna App

Wellbeing app for teens and young adults. Features 1:1 teletherapy, mindfulness activities, peer counseling, life coaching, and more.

County Mental Health Guide

Mental Health guide specific to teens with helpful information on the "why" surrounding mental health challenges. This guide includes steps to take for a healthier, happier mind, as well as mindfulness activities and tips for asking for help.

LGBTQ+

The Q Corner: (408) 977-8800

Services include: Support navigating resources and referrals, peer support and mentoring, opportunities for social activities and community building, information on available trainings and best practices

Gender Affirming Care Clinic (GACC):

(408) 961-4490 • gacc@hhs.sccgov.org

TransFamilies of Silicon Valley

Phone: 831-205-0078

Tans Lifeline: 877-565-8860

Grief Groups and Counseling

Bill Wilson Centre for Living with Dying

Provides a variety of support groups, including survivors of suicide, survivors of homicide, breast cancer support, gay and lesbian grief support, parental & neo-natal grief, and more.

NAMI Grief Support

Directory of self-referable, issue-specific county resources centered around grief.

If you need additional assistance connecting to local services, please contact our School Linked Services Coordinators:

Julie Duran

duranj@mhUSD.org

(408) 201-6065

Suicide Prevention

Crisis & Suicide Prevention Lifeline:

Dial 9-8-8 • Chat online: [988LifeLine.org](https://988lifeline.org)

Pacific Clinics Local Suicide Prevention

Hotline:

877-4-CRISIS (877-412-7474)



*To access the
underlined links:



Scan Me!

RECURSOS PARA LA MENTE Y ESTADO DE ÁNIMO

Estudiantes, padres y alumnos de último año que se gradúan, contamos con una variedad de recursos comunitarios para nuestras familias del MHUSD. Permítanos ayudarle a conectarse con estos recursos de salud mental.

Bienestar general y apoyo

Servicios de prevención de SCC BHSD



Recursos generales del Departamento de Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara

<https://linktr.ee/PSDYouth>

Consejería Discovery

El Centro de Consejería de Discovery se dedica a proporcionar las herramientas necesarias para prevenir comportamientos de riesgo y abordar la ansiedad, la ira y los miedos culturales, económicos y sociales (acepta la mayoría de los seguros principales).

Community Solutions

Community Solutions busca apoyar a niños, familias y personas para que superen los retos que plantean problemas relacionados, entre otros, con la salud mental, el abuso de sustancias, los traumas y la violencia sexual y doméstica (solo acepta Medi-Cal).

Para estudiantes

Daybreak Salud

Daybreak Health se asocia con escuelas y planes de salud para ofrecer atención de salud mental accesible y basada en la evidencia a los jóvenes, ayudando a los estudiantes a prosperar tanto emocional como académicamente.

Ofrece teleterapia individualizada.

Aplicación Soluna

Aplicación de bienestar para adolescentes y adultos jóvenes. Ofrece teleterapia individualizada, actividades de sensibilización, asesoramiento entre pares, coaching personal y mucho más.

Guía de salud mental del condado

Guía de salud mental específica para adolescentes con información útil sobre el «porqué» de los problemas de salud mental. Esta guía incluye pasos a seguir para tener una mente más sana y feliz, así como actividades de sensibilización y consejos para pedir ayuda.

LGBTQ+

El Rincón Q: (408) 977-8800.

Los servicios incluyen: apoyo para navegar por los recursos y referencias, apoyo y orientación entre pares, oportunidades para actividades sociales y creación de comunidad, información sobre capacitaciones disponibles y mejores prácticas.

Clinica de Atención para la Afirmación de Género (GACC):

(408) 961-4490 · gacc@hhs.sccgov.org

Familias trans del Valle del Silicio

Teléfono: 831-205-0078

Línea de ayuda Tans: 877-565-8860

Grupos de duelo y consejería

El centro Bill Wilson para vivir con los moribundos

Ofrece una variedad de grupos de apoyo, incluyendo a sobrevivientes de suicidio, sobrevivientes de homicidio, apoyo para el cáncer de mama, apoyo para el duelo de gays y lesbianas, duelo parental y neonatal, y más.

Apoyo para el duelo de NAMI

Directorio de recursos del condado específicos para cada problema y a los que se puede acudir por cuenta propia, centrados en el duelo.

Si necesita ayuda adicional para conectarse con los servicios locales, comuníquese con nuestros coordinadores de servicios vinculados a la escuela:

Julie Duran

dujanj@mhUSD.org

(408) 201-6065

Prevención del suicidio

Línea de ayuda para la prevención de crisis y suicidios:

Marque el 9-8-8 · Converse en línea:

988Lifeline.org

Línea directa local para la prevención del suicidio de Pacific Clinics:

877-4-CRISIS (877-412-7474)