

Recursos de Salud Mental

Recursos de Apoyo para comprender la pérdida y el duelo

El Programa de duelo para niños en Elizabeth Hospice, ofrece apoyo gratuito a niños de 3 a 17 años de edad. Consulte el enlace para solicitar grupos de apoyo para el duelo: [haga clic aquí para obtener más detalles](#)

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (nasponline.org)

1. [Apoyando la salud mental de los niños: consejos para padres y educadores - haga clic aquí para obtener más detalles](#)
2. [Desarrollar la resiliencia: ayudar a los niños a aprender a sobrellevar tiempos difíciles - haga clic aquí para obtener más detalles](#)
3. [Fortalecimiento de las prácticas de crianza positiva durante una crisis de salud pública: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
4. [Moverse a una nueva escuela: consejos para las familias: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
5. [Ayudar a los niños a afrontar los cambios resultantes del COVID-19: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
6. [Apoyar a los estudiantes que experimentan un trauma infantil: consejos para padres y educadores: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
7. [Manejo de reacciones emocionales fuertes ante eventos traumáticos: consejos para familias y maestros: haga clic aquí para obtener más detalles](#)

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (cdc.gov)

1. [COVID-19: Listas de verificación para orientar a los padres, tutores y cuidadores: haga clic aquí para obtener más detalles](#)

Oficina de Educación del Condado de San Diego

1. [Imagen de descripción de página de salud mental y bienestar: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
2. [Cómo acceder a los servicios de salud conductual para jóvenes en el condado de San Diego: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
3. [Guía para adolescentes sobre salud y bienestar mental: haga clic aquí para obtener más detalles](#)

NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)

1. Línea de ayuda de San Diego 619-543-1434 Apoyo familiar y entre pares
2. [NAMI San Diego - La voz de San Diego sobre la enfermedad mental que pone fin al silencio](#)

Recursos y líneas directas de crisis

1. Comuníquese con la Línea de Crisis y [Acceso de San Diego: haga clic aquí](#) para obtener detalles, si usted o alguien que le importa está experimentando una crisis de salud mental o suicida y necesita ayuda inmediata. Hay consejeros capacitados y



Bella Mente Academies

experimentados disponibles para brindar apoyo, referencias e intervención de crisis La llamada es gratuita y confidencial. Si necesita atención médica de emergencia, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

2. Línea de crisis 888-724-7240 (los 7 días de la semana, las 24 horas del día)
3. [Chat en vivo: haga clic aquí](#) para obtener detalles de lunes a viernes de 4:00 a 10:00 pm
4. TDD/TTY Marque el 711
5. [Línea nacional de prevención del suicidio: haga clic aquí](#) para obtener detalles 1800-273-8255 o 1-800-799-4889 para DHH
6. [Línea de texto de crisis | Mandé un texto a HOME al 741741 Asesoramiento en caso de crisis gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana - haga clic aquí para obtener más detalles](#)
7. [211 San Diego - haga clic aquí para más detalles](#)
8. [Directorio de proveedores de servicios de salud conductual: haga clic aquí para obtener detalles](#)
9. [Mental Health America del condado de San Diego: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
10. [National Alliance on Mental Illness \(NAMI\) San Diego: haga clic aquí para obtener más detalles](#)
11. Llame a la Línea [Nacional de Ayuda para Padres: 1-855-4A PARENT \(1-855-427-2736\) - haga clic aquí](#) para obtener detalles para obtener apoyo emocional de un defensor capacitado y convertirse en un padre más fuerte y empoderado. Están disponibles de Lunes a Viernes de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
12. [Servicios de salud conductual del condado de San Diego: haga clic aquí para obtener más detalles](#)