Guía de Recursos de Salud Mental y Bienestar

Una guía de recursos que complementan el Programa de Prevención Signs of Suicide (señales de suicidio) en tu escuela.

¿Sabes cómo ACTUAR?

A **RECONOCE** lo que tú o tus amigos están sintiendo.

C Demuéstrales cuánto **TE IMPORTA** escuchando y tomando sus preocupaciones en serio.

T **CUÉNTALE** a un adulto de confianza para que te ayude a ti y a tu amigo.

Si necesitas hablar...

Línea de Emergencia del Condado de Montgomery (Montgomery County Hotline) 301-738-2255 (mensajes de texto disponibles desde las 8:00 hasta la medianoche, todos los días)

Charla en línea Every-mind.org/chat

Apoyos escolares

Oficina de consejería escolar

Mrs. Jasmine A Wilson
Jasmine_A_Wilson@mcpsmd.org

Miss Nancy C Fiallo
Nancy_C_Fiallo@mcpsmd.org

Ms. Yasmin Kermanchi
Yasmin_Kermanchi@mcpsmd.org

Mrs. Beth F Magden
Beth_F_Magden@mcpsmd.org

Ms. Caitlin Pulver
Caitlin_Pulver@mcpsmd.org

Psicólogo escolar

Mrs. Julia K Fenner
Julia_K_Fenner@mcpsmd.org

Coordinador de Asuntos Estudiantiles
(Pupil Personnel Worker–PWW)

Dr. Renee L Garraway
Renee_L_Garraway@mcpsmd.org

Información de la escuela

Eastern Middle School
300 University Boulevard, East
Silver Spring, MD 20901
Phone: 240-740-6280

Maryland's Largest School District
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS
Expanding Opportunity and Unleashing Potential

MindWise INNOVATIONS

Salud Mental

Las dificultades de salud mental no sólo afectan a los adultos. Los niños, los adolescentes y los jóvenes adultos también pueden experimentar dificultades de salud mental. Tres de cada cuatro personas con dificultades de salud mental mostraron señales antes de los 24 años de edad y a uno de cada cinco niños se le diagnostica un trastorno de salud mental (Centros de Control de Enfermedades, 2018).

¿Estás experimentando dificultad para hacer lo que te gusta o lo que debes hacer debido a cómo te sientes—por ejemplo, ir a la escuela, trabajar o pasar tiempo con tus amigos? ¿Estás teniendo un mal día? ¿Te has estado sintiendo decaído por algún tiempo?

Habla con tus padres, guardianes o con un adulto de confianza si tú o tus amigos han experimentado CUALQUIERA de estas cosas:

- Dificultad para comer o dormir
- Dificultad para hacer las tareas diarias, como ir a la escuela o a clase
- Falta de deseo de pasar tiempo con amigos o con tu familia
- Falta de deseo de hacer cosas que normalmente disfrutas hacer
- Peleas frecuentes con familiares y amigos
- Sientes que no puedes controlar tus emociones
- Tienes problemas en tus relaciones con la familia y los amigos
- Tienes poca o nada de energía
- Te sientes desesperanzado
- Te sientes paralizado o como que nada importa
- Continuamente piensas sobre ciertas cosas o recuerdos
- Te sientes confundido, olvidadizo, tenso, enojado, alterado, preocupado o temeroso
- Experimentas cambios en tu estado de ánimo, sean éstos positivos o negativos
- Quieres hacerte daño o hacerles daño a otros
- Fumas, bebes o usas otras drogas

Todos pasamos por momentos difíciles, y no importa por cuánto tiempo hayas tenido algo en mente, es importante que hables con alguien al respecto.

Línea directa de ayuda y recursos para crisis

Puedes hablar con alguien las 24 horas del día a través del servicio de atención por teléfono o chat. (Los servicios son gratuitos y confidenciales.)

Línea Nacional de Prevención de Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) 800-273-8255

Centro de Crisis del Condado de Montgomery (Montgomery County Crisis Center) 1301 Piccard Drive, Rockville, 240-777-4000. Crisis Center provee servicios para situaciones de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año. Estos servicios están disponibles por teléfono o en persona, y no es necesario hacer una cita. El servicio de Atención Móvil para Situaciones de Crisis irá a cualquier lugar del Condado de Montgomery para llevar a cabo evaluaciones de emergencia. **No se necesita hacer cita.**

Recursos en Línea

El sitio web **BtheOne** del Condado de Montgomery, que es una campaña de concienciación sobre la prevención del suicidio y el uso de sustancias, describe los pasos a seguir para ayudarse a uno mismo y a los amigos e incluye enlaces a recursos y líneas de emergencia. www.BtheOne.org.

La **Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists)** provee información y recursos relacionados con salud mental, superación de problemas, consejos para las familias y las escuelas para apoyar a estudiantes en duelo, concienciación sobre suicidio, entre otros temas. www.nasponline.org/resources-and-publications/resources.

EveryMind, 1000 Twinbrook Parkway, Rockville, MD 20851, 301-424-0656, info@Every-Mind.org, provee servicios de salud mental a jóvenes, adultos y personas en servicio militar, así como servicios de apoyo para situaciones de crisis.

La página web de recursos para la familia de la **Sociedad para la Prevención del Suicidio en los Adolescentes (Society for the Prevention of Teen Suicide)** incluye información sobre señales de advertencia, cómo apoyar a su hijo que necesita ayuda y cómo hablar con sus hijos sobre salud mental, concienciación sobre suicidio y las consecuencias que surgen después de una pérdida trágica. www.sptsusa.org/parents.

El **Proyecto Trevor (Trevor Project)** es una organización nacional dedicada a la prevención del suicidio e intervención para situaciones de crisis, particularmente para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y aquellos que cuestionan su identidad sexual. El sitio web incluye información y recursos, así como líneas de salvación, chats y textos de Trevor. www.thetrevorproject.org.

Los **Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)** tienen hojas de información sobre la prevalencia y el problema que el suicidio representa para la salud pública, señales de advertencia y recursos. www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide_factsheet-a.pdf.

El **Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo del Centro Dougy (Dougy Center)** provee recursos, por grupos de edad, e información sobre grupos de apoyo para jóvenes, adultos y familias que están experimentando aflicción después de una muerte. www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events.

Srta. Ruschelle Reuben
Superintendente Asociada
Student and Family Support and Engagement (**Apoyo y Participación Estudiantil y Familiar**)
Office of Teaching, Learning, and Schools (**Oficina de Asuntos de Enseñanza, Aprendizaje y Escolares**)

Visite Student and Family Support and Engagement en Internet:
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/studentservices/