



Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes

INFORMACIÓN, CONSEJOS Y RECURSOS

Promover la conciencia sobre la salud mental y el bienestar de nuestras familias K-12

Esta guía sirve para que los padres y otros cuidadores adultos obtengan ideas para apoyar el bienestar de los niños y adolescentes.

La guía:

- Explica los términos relacionados a la salud mental
- Describe las señales de alerta para saber cuándo buscar ayuda profesional y dónde buscarla
- Ofrece disparadores de conversación y estrategias para apoyar el bienestar de sus hijos en el hogar
- Abarca temas relacionados, como el acoso escolar y cómo usar la tecnología y las redes sociales de manera segura.

Esta guía tiene una sección de recursos adicionales gratuitos separados por tema.

Hable con su consejero escolar o visite el sitio web de su distrito para obtener recursos locales y organizaciones que puedan apoyar a su familia.

Si usted o alguien que conoce se encuentra luchando con una situación difícil, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de prevención de suicidios y crisis. Marque 988 y presione 2 o envíe "AYUDA" al 988.

Acceso a la guía completa y enlaces a más recursos en:

www.wested.org/CalWellGuiaFamiliar



“Este es un tema muy importante, y como joven, valoro el impacto que tiene en mi vida tener padres que se preocupan por mi salud mental”.
— Alumno de escuela secundaria de California