# **Ayuda para estudiantes en crisis**

Recursos para abordar la salud mental y el bienestar mientras los sitios escolares están cerrados.

## **Líneas de crisis**

* [Línea directa de ayuda para adolescentes y jóvenes Línea de ayuda para El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://teenlineonline.org/talk-now/) adolescentes, crisis y depresión  
  ¿Necesita ayuda para resolver algo? ¿Quieres hablar con alguien que entiende, como otro adolescente? ¡Estamos aquí para ayudar!
* [The National Suicide Prevention Lifeline El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://suicidepreventionlifeline.org/chat/) 1-800-273-8255  
  La línea directa de prevención de suicidio confidencial, gratuita y disponible las 24 horas está disponible para cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional. Proporciona consejeros de habla hispana, así como opciones para personas sordas y con problemas de audición.
  + Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628-9454
  + Opciones para sordos y con problemas de audición 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto TalkWithUs al 66746
* [La línea de texto de crisis La línea de texto de El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.crisistextline.org/)crisis es la única línea directa de mensajes de texto de intervención en crisis a nivel nacional las 24 horas, los 7 días de la semana. Se puede llegar a la línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto a HOME al 741-741.
* [La línea de crisis para veteranos La línea El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.veteranscrisisline.net/)directa confidencial gratuita las 24 horas ofrece opciones de teléfono, chat web y mensajes de texto disponibles para veteranos militares en crisis y sus familiares y amigos. Ofrece opciones para personas sordas y con problemas de audición.
  + Llame a la Línea de crisis de veteranos al 1-800-273-8255 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255.
* [El Proyecto Trevor El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/)La organización en todo el país ofrece una línea telefónica directa las 24 horas, así como opciones de chat y mensajes de texto por horas limitadas, para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionadores.
  + Trevor Lifeline es una línea directa nacional de suicidio confidencial gratuita las 24 horas para jóvenes LGBTQ. Llame al 1-866-488-7386 24/7
  + Mensajería instantánea en línea confidencial con un consejero de Trevor 24/7
  + Mensajes de texto confidenciales con un consejero de Trevor 24/7 Texto START al 678678
  + Se puede llegar a TrevorText enviando un mensaje de texto con TREVOR al 1-202-304-1200 (MF disponible de 3PM a 10PM ET).
* [Trans Lifeline El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.translifeline.org/) 1-877-565-8860  
  Trans Lifeline es una organización dirigida por trans que conecta a las personas trans con la comunidad, el apoyo y los recursos que necesitan para sobrevivir y prosperar. Proporciona líneas directas de intervención en caso de crisis, atendidas por personas transgénero, para personas trans y que hacen preguntas.

## **Recursos adicionales**

### **Para proveedores de salud mental**

* [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP) COVID-19: Centro de Recursos](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.
* [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP) Prevención integral del suicidio escolar en tiempos de aprendizaje a distancia El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/crisis-and-mental-health-resources/comprehensive-school-suicide-prevention-in-a-time-of-distance-learning)
* [Centro de Transferencia y Tecnología de Salud Mental del Sudoeste del Pacífico (MHTTC) Seminarios web sobre bienestar los miércoles El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://mhttcnetwork.org/centers/pacific-southwest-mhttc/event/pacific-southwest-mhttc-wellness-wednesdays-2)
  + [15 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://zoom.us/meeting/register/vJMldO-orTst8njRJUQJcPMqWzpL4m4q5Q)
  + [22 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://zoom.us/meeting/register/tZUvf-6rqz0isarNFN4Rhs5q2U3kSC89dQ)
  + [29 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://zoom.us/meeting/register/v5Qodu2tqz8oJZubd9IR8XsmIlto13H5hQ)
* [Diapositivas del seminario web de autocuidado y prosperidad para educadores durante una crisis de salud pública (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://mhttcnetwork.org/sites/default/files/2020-04/Self-Care%20and%20Thriving%20for%20Educators%20Slides%20with%20alttxt%20KR.pdf)
* [Recursos de salud mental para educadores K-12 durante COVID-1 (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://mhttcnetwork.org/sites/default/files/2020-04/mental-health-resources-for-k-12-educators-during-covid-19%20_0.pdf)
* [El Centro de Excelencia para la Salud Mental Infantil y de la Primera Infancia en colaboración con el Programa del Equipo de la Corte Segura de Bebés del Condado de Frederick Maryland Guía de Desarrollo Profesional Gratis (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](http://www.schoolmentalhealth.org/media/SOM/Microsites/NCSMH/Documents/COVID-19/Professional-Training-Resources-Early-Childhood.final%5B1%5D.pdf)
* [Centro para el Control de Enfermedades COVID-10: Cómo prepararse - Manejar la ansiedad y el estrés El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html)
* [Cuidar de ti mismo ante la incertidumbre. Fundación Americana para la Prevención del Suicidio El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/)
* [Práctica de apoyo para profesionales de la salud mental durante el distanciamiento social relacionado con la pandemia El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://mhttcnetwork.org/centers/south-southwest-mhttc/product/supportive-practices-mental-health-professionals-during)

### **Por proporcionar servicios virtuales de salud mental**

* [Departamento de Educación de EE. UU. FERPA y enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) Preguntas frecuentes (P + F) (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://studentprivacy.ed.gov/sites/default/files/resource_document/file/FERPA%20and%20Coronavirus%20Frequently%20Asked%20Questions_0.pdf)
* [Exención limitada de sanciones y sanciones de HIPAA del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Durante una emergencia de salud pública a nivel nacional (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.hhs.gov/sites/default/files/hipaa-and-covid-19-limited-hipaa-waiver-bulletin-508.pdf)
* [Centro de Política de Salud Conectada COVID-19 Acciones estatales en California (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/04/4.3.20-EO-N-43-20-text.pdf)
* [Departamento de Atención Médica Administrada Todas las cartas del plan de facturación por servicios de telesalud; Telesalud para la prestación de servicios (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](http://www.dmhc.ca.gov/Portals/0/Docs/OPL/APL%2020-013%20-%20Telehealth%20Services%20(4_7_2020).pdf)

### **Para las familias**

* Centro para el Estudio del Estrés Traumático: [Cuidando a su familia durante el coronavirus y otros brotes de enfermedades infecciosas emergentes (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://dmh.mo.gov/media/pdf/taking-care-your-family-during-coronavirus-and-other-emerging-infectious-disease)
* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [Cuidar a los niños: consejos para mantener a los niños saludables mientras no hay clases El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html?CDC_AA_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html)
* [Apoyar y tranquilizar a los niños de todo el mundo. El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.mindheart.co/descargables)
* [Red Nacional de Estrés Traumático Infantil Guía para padres / cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad del coronavirus 2019 El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019)
* [Recursos sobre tendencias infantiles para apoyar el bienestar emocional de los niños durante la pandemia de COVID-19 El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic)
* [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares Consideraciones para la prestación de servicios de telesalud psicológica escolar El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.nasponline.org/x39099.xml)
* [Prestación de servicios virtuales de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares en respuesta a las interrupciones de COVID-19 El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/virtual-service-delivery-in-response-to-covid-19-disruptions)

### **Para los jovenes**

* [Guía de salud mental para adolescentes (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://covid-19.sdcoe.net/Portals/covid-19/Documents/Health%20Practices/Mental_Health_Teen_Guide_April_2020.pdf?ver=2020-04-01-154404-163)
* [Hoja informativa para jóvenes LGBT (PDF) El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.wellspacehealth.org/wp-content/uploads/2016/10/LGBT-Youth-2016-Fact-Sheet.pdf)
* [GritX El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://gritx.org/) es una plataforma en línea que proporciona altos niveles de atención de salud mental, para que los jóvenes y los adultos jóvenes puedan prosperar, conectarse y encontrar resiliencia y compartir sus propias historias, a su manera. Las actividades ayudan a los participantes a superar, regresar o mantener diferentes emociones.
* [¡Pase el amor El enlace externo se abre en una nueva ventana o pestaña.](https://www.pleasepassthelove.org/covid-19-resources?blm_aid=16689) , a través de su campaña #SDLF de Storms Don't Last Forever, ha creado programas semanales gratuitos en línea apropiados para su edad para sus jóvenes, familias, personal escolar, proveedores de salud mental y cualquier persona que trabaje con niños! Además, Please Pass the Love compiló recursos para sistemas escolares, educadores, telesalud y más.

Preguntas: Monica Nepomuceno | mnepomuceno@cde.ca.gov | 916-323-2212

Última revisión: miércoles 15 de abril de 2020