# **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 ](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 ](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 ](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 ](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 ](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 ](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) 
* [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP) Prevención integral del suicidio escolar en tiempos de aprendizaje a distancia ](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 ](https://mhttcnetwork.org/centers/pacific-southwest-mhttc/event/pacific-southwest-mhttc-wellness-wednesdays-2)
	+ [15 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse ](https://zoom.us/meeting/register/vJMldO-orTst8njRJUQJcPMqWzpL4m4q5Q)
	+ [22 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse ](https://zoom.us/meeting/register/tZUvf-6rqz0isarNFN4Rhs5q2U3kSC89dQ)
	+ [29 de abril a las 2:00 pm PT Registrarse ](https://zoom.us/meeting/register/v5Qodu2tqz8oJZubd9IR8XsmIlto13H5hQ)
* [Diapositivas del seminario web de autocuidado y prosperidad para educadores durante una crisis de salud pública (PDF) ](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) ](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) ](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 ](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 ](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 ](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) ](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) ](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) ](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) ](http://www.dmhc.ca.gov/Portals/0/Docs/OPL/APL%2020-013%20-%20Telehealth%20Services%20%284_7_2020%29.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) ](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 ](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. ](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 ](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 ](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 ](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 ](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) ](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) ](https://www.wellspacehealth.org/wp-content/uploads/2016/10/LGBT-Youth-2016-Fact-Sheet.pdf)
* [GritX ](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 ](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