



## Qué hacer para obtener ayuda:

- ▶ Comuníquese con el centro escolar de su hijo (*administrador, consejero u otros proveedores de salud mental basados en el centro escolar*).
- ▶ Llame a la Línea de Asistencia de las M-DCPS para Padres de Familia al: (305) 995-7100
- ▶ Identifique los centros comunitarios locales de salud mental.
- ▶ Póngase en contacto con el pediatra o médico de familia de su hijo.
- ▶ Para ayuda inmediata o en caso de emergencia, marque el 911.



**M-DCPS**  
**SERVICIOS DE**  
**SALUD MENTAL**

## ¿Necesita ayuda?



### Local:

Línea de Asistencia de Servicios de Salud Mental de las M-DCPS para Padres de Familia:

*Llame al (305) 995-7100*

Centralita Miami:

*Llame al 2-1-1*

Mentes prósperas del Sur de Florida:

*(Thriving Minds of South Florida)*

*Llame al (305) 858-3335*

WestCare/The Village South:

*Llame al 1-(800)-435-7968*

SEDNET:

*Llame al (305) 598-2436*

### Nacional:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:

*Llame o envíe un mensaje de texto 9-8-8*

Línea para mensajes de texto en momentos de crisis:

*Envíe el mensaje HOME al 741741*

### Para recursos adicionales visite:

*[dadeschools.net](http://dadeschools.net)*

*[mentalhealthservices.dadeschools.net](http://mentalhealthservices.dadeschools.net)*

*[studentservices.dadeschools.net](http://studentservices.dadeschools.net)*

### Encuétrenos en las redes sociales:



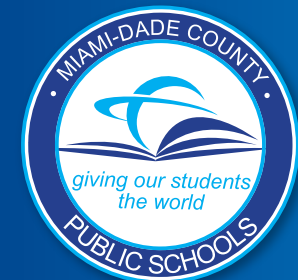
@MDCPS\_MHS

@StdtSvcsMDCPS



# Gerencia del bienestar mental

Información y sugerencias acerca de la salud mental y servicios estudiantiles para padres de familia



## Servicios de salud mental

Las Escuelas Públicas del Condado Miami-Dade (M-DCPS) a través de la Oficina de Salud Mental y Servicios Estudiantiles priorizan el bienestar social, emocional y mental de todos los estudiantes. A su vez, existen recursos locales y nacionales disponibles para estudiantes, padres y partes interesadas de la comunidad. Los estudiantes que necesitan una intervención terapéutica se remiten, en colaboración con agencias de la comunidad, con el fin de que reciban servicios adicionales.

### Señales de advertencia de salud mental:

- ▶ preocupación o miedo excesivo
- ▶ tristeza frecuente
- ▶ pensamiento confuso
- ▶ cambios de humor
- ▶ alteración del sueño
- ▶ alteración de la alimentación
- ▶ aislamiento social
- ▶ uso de sustancias
- ▶ pensamientos suicidas
- ▶ comportamientos de riesgo



### Profesionales de la salud mental ubicados en el centro escolar:

- ▶ consejeros escolares
- ▶ consejeros TRUST
- ▶ coordinadores de salud mental
- ▶ trabajador social en el centro escolar
- ▶ psicólogo designado al centro escolar

### Los apoyos incluyen:

- ▶ consejería individual
- ▶ consejería de grupo
- ▶ consejería familiar
- ▶ evaluación de riesgos, intervención y postvención
- ▶ colaboración y consultas entre padres de familia, centros escolares y agencias comunitarias

## Prevención del suicidio juvenil: sugerencias para los padres de familia

El suicidio es prevenible. Los jóvenes que contemplan el suicidio frecuentemente dan señales de advertencia. No tenga miedo de preguntarle a su hijo/a sobre posibles pensamientos suicidas.

### Posibles señales de advertencia de suicidio:

- ▶ amenazas suicidas
- ▶ notas suicidas, planes o publicaciones en línea
- ▶ regalar posesiones preciadas
- ▶ preocupación por la muerte o por morir
- ▶ cambio repentino de humor
- ▶ consumo de drogas o alcohol
- ▶ mal uso de medicamentos

### Recordatorios para padres de familia/tutores:

- ▶ Tome las amenazas en serio. El seguimiento es importante, incluso después de que su hijo/a esté tranquilo o si su hijo/a dice que la amenaza suicida "no fue en serio".
- ▶ Mantenga comunicación con el centro escolar. Los centros escolares brindan apoyo de seguimiento. La comunicación es de vital importancia para garantizar que el centro escolar sea el lugar más seguro y cómodo posible para su hijo.