

diciembre 14, 2022

Estimados padres/tutores y estudiantes de Grossmont Secondary School:

El Código de Educación del Estado de California 49428, Servicios de Salud Mental para Alumnos: Notificación Escolar, requiere que las escuelas compartan información con los estudiantes y los padres sobre cómo iniciar el acceso a los servicios de salud mental disponibles para estudiantes en el campus y / o en la comunidad al menos dos veces durante el año escolar. Estamos comprometidos a garantizar el acceso a estos servicios para nuestros estudiantes, ya que reconocemos que la salud mental tiene un impacto en el éxito académico.

Las escuelas Altus apoyan la salud mental y el bienestar de los estudiantes a través de una cultura escolar positiva con entornos de aprendizaje seguros y de apoyo. Anualmente, un promedio del 99% de los padres y el 99% de los estudiantes informan sentirse seguros y apoyados en una escuela Altus. A través de la serie Resiliencia en los estudiantes y la educación (RISE) de las escuelas, los maestros y miembros del Departamento de Juventud Saludable ofrecen seminarios web mensuales sobre temas de aprendizaje socioemocional que apoyan el desarrollo de los estudiantes en las cinco áreas de competencia social y emocional. A través del desarrollo profesional y la capacitación, los maestros y el personal reciben las habilidades y herramientas necesarias para identificar a los jóvenes en crisis, intervenir adecuadamente y brindar apoyo integral en asociación con las familias. Los maestros y el personal participan en **capacitaciones de Primeros Auxilios de Salud Mental Juvenil (YMHFA), Prácticas Informadas sobre Trauma (TIPS) y Síntomas de Suicidio (SOS)**. Las escuelas Altus brindan servicios directos de salud mental a los estudiantes que apoyan el desarrollo y la estabilidad socioemocional. Los padres / tutores pueden iniciar el acceso a los servicios de salud mental disponibles para los alumnos comunicándose con su maestro o consejero, en el Centro de Recursos de la escuela o a través de los socios comunitarios de la escuela.

Las escuelas Altus se asocian con organizaciones comunitarias para proporcionar a los estudiantes y padres recursos, servicios y apoyos de salud mental y bienestar. La escuela proporciona a las familias una guía de recursos de salud mental y bienestar que está organizada geográficamente por comunidad para facilitar el acceso. Esta guía se puede encontrar en el sitio web de las escuelas y en <https://altusgo.com/home/>.

Centros de recursos escolares:

Cada Centro de Recursos sirve como un centro de información para los apoyos de salud mental disponibles en la escuela. Puede comunicarse con el maestro de su estudiante o el consejero asignado y preguntar sobre los apoyos disponibles. También hay apoyos disponibles a través del sitio web de la escuela en la página de Salud Mental y Bienestar de Recursos para Familias (Family Resources Mental Health & Wellness).

988 Línea de vida de suicidio y crisis:

988 ha sido designado como el nuevo código de marcación de tres dígitos que dirigirá a las personas que llaman a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Cuando las personas llaman o envían mensajes de texto al 988, o chatean en <https://988lifeline.org/>, se conectarán con consejeros capacitados que forman parte de la red Lifeline existente. Estos consejeros capacitados escucharán, entenderán cómo sus problemas los están afectando, brindarán apoyo y los conectarán con recursos si es necesario.

2-1-1:

<https://www.211.org/> El 211 es una línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que conecta a los residentes con recursos que incluyen recursos de salud mental dentro del condado de San Diego. Algunas de las referencias incluyen profesionales de salud mental que aceptan Medi-Cal y aquellos profesionales que aceptan pacientes que no tienen seguro de salud.

"It's Up to Us" (depende de nosotros): Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego:

888-724-7240

"It's Up to Us" se trata de ayudar a los habitantes de San Diego a hablar abiertamente sobre la salud mental, reconocer signos de dificultades, encontrar recursos locales y buscar ayuda. Al crear conciencia y resaltar los recursos locales, nuestro objetivo es inspirar bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio. Si un estudiante está pasando por una crisis de salud conductual, marque al 911. Para otros problemas o preguntas, por favor llame al número de arriba. <https://up2sd.org/>

Línea para adolescentes:

- Llamar a 800-852-8336 (6pm-10pm PST)
- Mandar mensaje de texto con la palabra TEEN a 839863 (6pm-9pm PST)

Esta línea brinda apoyo, recursos y esperanza a los jóvenes a través de una línea directa de consejeros adolescentes capacitados profesionalmente. Llame, envíe un mensaje de texto o envíe un correo electrónico para

acceder al apoyo personal de igual a igual de adolescentes altamente capacitados supervisados por adultos profesionales en salud mental. <https://www.teenline.org/>

Centros de salud calificados federalmente:

Muchos Centros de Salud Comunitarios ofrecen servicios de salud conductual sin costo o de bajo costo. Dirijase a la página <https://findahealthcenter.hrsa.gov/> para encontrar una ubicación conveniente.

Seguro Privado/Médico de Atención Primaria:

Los cambios recientes en la ley requieren que la mayoría de los planes de seguro de salud del mercado cubran la salud mental y del comportamiento, la psicoterapia y los servicios de asesoramiento. Puede preguntar sobre esos servicios a través de sus planes de seguro de salud.

SITIO WEB: <https://altusgo.com/school/grossmont-secondary-school/healthandwellness/>

Para obtener más información o recursos, favor de contactar a:

Ana Maria Rojas

Administradora de Equidad e Inclusión, Altus Schools

arojas@altusschools.net

Teléfono: (858) 678-4818

Si usted o alguien que le importa está experimentando una crisis suicida o de salud mental, marque 988 para la Línea de Vida de Suicidio y Crisis o llame a la Línea de Acceso y Crisis al (888) 724-7240. Los consejeros capacitados y experimentados están disponibles los 7 días de la semana, las 24 horas del día para brindar apoyo, referencias e intervención en crisis. También puede llamar a esas líneas si está preocupado por alguien, solo necesita hablar, tiene preguntas sobre cómo ofrecer apoyo o si está buscando información sobre recursos comunitarios, referencias de salud mental y servicios de apoyo para el alcohol y las drogas. Si necesita atención médica de emergencia, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.