



Distrito de escuelas primarias de Chula Vista

Guía para la salud mental y el bienestar familiar

Lo que toda familia del CVESD necesita saber

APOYOS DE LA COMUNIDAD Y DEL CVESD

Centros de recursos familiares: Póngase en contacto con servicios esenciales como alimentos, ropa, asistencia pública y consejería.

Programa de Implementación para Padres (PIP): Para familias con niños de 3 a 5 años que experimentan problemas de comportamiento. Ofrece estrategias de crianza positivas y apoyo.

Trabajadores sociales y consejeros escolares: Cada escuela del CVESD tiene un profesional dedicado a brindar servicios de asesoramiento y aprendizaje socioemocional.

Consejeros para familias militares (MFLC): Disponible en más de 10 escuelas del CVESD. Todas las familias militares pueden acceder al apoyo, independientemente de la escuela.

SERVICIOS DE CONSEJERÍA PARA LA COMUNIDAD, APOYO PARA PADRES, GESTIÓN DE CASOS

- [SBCS](#) – MediCal
- [Nueva Vista](#) – MediCal
- [Para Las Familias](#) – Enfocado en traumas
- [Chadwick Center](#) – Enfocado en traumas
- [Elizabeth Hospice](#) – Duelo y pérdida
- [YMCA Kinship](#) – Familiares cuidadores
- [Family Forces](#) – Familias militares
- [South Bay Youth Center](#) – Juventud LGBTQ
- [San Diego State University CCCE](#) – Bajo costo
- [211 San Diego](#) – Ponerse en contacto con varios recursos
- [Kits de herramientas de Harmony para la familia](#) – Guía para el regreso a clases

APOYOS DE EMERGENCIA

Acceda a líneas de apoyo, líneas directas y aplicaciones para obtener apoyo para usted y sus hijos durante momentos difíciles.

Línea nacional de ayuda para padres

855-427-2736 (24/7)

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee para interactuar con un defensor capacitado que pueda escucharlo, ofrecerle apoyo emocional y mejorar sus fortalezas como padre.

Línea de texto para crisis

Envíe un mensaje de texto con la palabra TALK al 741-741 (24/7)

Envíe mensajes de texto a un consejero capacitado de forma gratuita.



Distrito de escuelas primarias de Chula Vista

Guía para la salud mental y el bienestar familiar

Lo que toda familia del CVESD necesita saber

Línea de suicidio y crisis (Equipo móvil de respuesta a crisis - MCRT)

988 (24/7)

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org para conectarse con un consejero de crisis capacitado que pueda ayudarlo.

Línea nacional directa de violencia doméstica

1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522 (24/7)

Llame, chatee o envíe un mensaje de texto para obtener asistencia confidencial gratuita con un defensor en vivo.

APLICACIONES GRATUITAS DE SALUD CONDUCTUAL

PARA PADRES DE NIÑOS DE 0 A 12 AÑOS

BrightLife Kids le brinda a usted y a su hijo el apoyo emocional y conductual que necesitan para tener éxito a través de sesiones en vivo por video y chats seguros con un orientador de salud conductual y recursos digitales disponibles por petición.



PARA ADOLESCENTES DE SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Soluna ofrece un espacio que ayuda a los jóvenes a comprender sus emociones y los apoya mediante un consejero en salud conductual para abordar desafíos comunes, como el manejo de la ansiedad o el estrés académico



RECURSOS EN LÍNEA

[Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes](#)

[Consejos para padres y cuidadores de niños en edad primaria](#)

[Orientación y capacitación para padres](#)

[Guía para jóvenes sobre el bienestar](#)