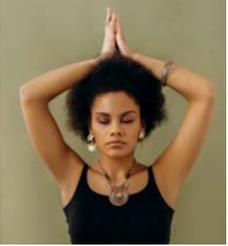


## Habilidades para afrontar problemas

Una habilidad para enfrentar problemas es una estrategia que usas para ayudarte a manejar el estrés y los sentimientos difíciles. Algunos ejemplos son:

Algunos ejemplos son:

- Respiración profunda, meditación, pensamiento positivo, tomarse un descanso
- Hacer ejercicio - caminar, correr, bailar, hacer yoga, yoga con silla, etc
- Hablar con un amigo o familiar.
- Escribir en un diario, dibujar, escuchar música ¡y cualquier otra cosa que te ayude a sentirte mejor!



Use la línea directa 988 para recibir apoyo confidencial si usted o su hijo están experimentando una crisis de salud mental.



**24/7 CALL, TEXT, CHAT**

## Mi apoyo de salud mental

Use este espacio para crear tu propia caja de herramientas de salud mental

- Mi habilidad favorita para enfrentar problemas es:

-----

- La persona a la que acudo en la escuela es:

-----

- La persona a la que acudo fuera de la escuela es:

-----

### Comunícate con nosotros:



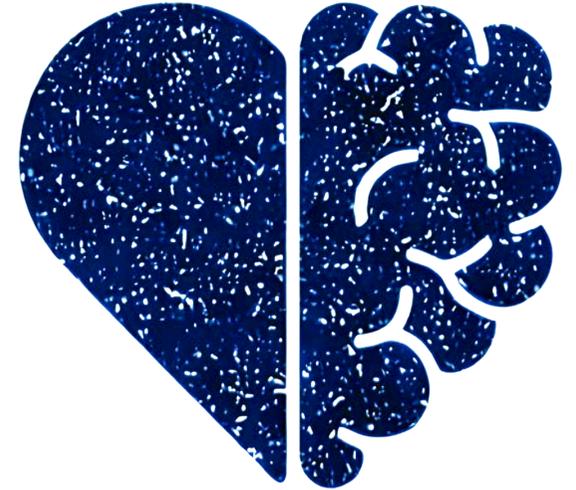
240-455-5105



mentalhealth@pgcps.org



[www.pgcps.org/offices/student-services/mental-health](http://www.pgcps.org/offices/student-services/mental-health)



## Oficina de Salud Mental



## ¿Sabías que?

- **No estás solo.** El 16 % de los jóvenes (con edades entre los 12 y los 17 años) reportó haber sufrido al menos un episodio de depresión grave (MDE, por su sigla en inglés) entre el 2022 y el 2023.
- **Mejorar es posible.** Los estudios demuestran que aproximadamente dos tercios de los jóvenes (entre los 5 y los 17 años) que han recibido tratamiento para la ansiedad usando la Terapia Conductual Cognitiva han mejorado o resuelto sus síntomas en un periodo de 12 a 16 semanas.
- **Hay ayuda disponible.** Si estás experimentando angustia emocional, es importante que hables con tus padres/tutores y un profesional de atención médica. También hay ayuda disponible a través de PGCCPS.



# Hay ayuda disponible

## Consejeros escolares profesionales

Los consejeros escolares abordan el desarrollo académico, profesional, emocional y social de todos los estudiantes.

## Profesionales de salud mental

PGCCPS tiene contratos con agencias comunitarias que proporcionan profesionales sanitarios con licencia a nuestras escuelas. Estos profesionales apoyan el desarrollo social y emocional de los estudiantes a través de la terapia individual y grupal.

## Psicólogos escolares

Los psicólogos escolares brindan orientación y evaluaciones psicológicas a los estudiantes y servicios consultivos académicos y de salud mental al personal y las familias.



## Teleterapia

PGCCPS ofrece teleterapia sin costo a todos los estudiantes de PGCCPS a través de una alianza con Hazel Health,



Los servicios están disponibles en muchos idiomas y se puede acceder a ellos desde casa o en la escuela.



## Aplicación “Prosper Self-Care”

Acceda a herramientas de monitoreo de estados de ánimo, monitoreo de hábitos y a una colección de herramientas y recursos de cuidado personal.



## Equipo de respuesta móvil (MRT)

El MRT es un servicio de respuesta en caso de crisis disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días del año. El MRT está involucrado en la provisión de intervención inmediata en casos de crisis, la evaluación médica y la colaboración con los proveedores.

Llame al (301) 429-2185