

Recursos para el hogar

Herramientas para prácticas positivas de salud mental.

CUIDADO-PERSONAL

Salud Mental

- Desafío gratis de gratitud por 30 días (30 Day Free Gratitude Challenge): <https://www.mayoclinichealthsystem.org/gratitude>
- Recursos de la Asociación Americana de consejeros escolares acerca de COVID-19 (ASCA COVID-19 Resources): <https://tinyurl.com/rpv2fz8>
- Recursos de Meditación de Conciencia Gratis (Free Mindfulness Resources): <https://blog.calm.com/take-a-deep-breath>
- Recursos de salud mental y guía de información de COVID-19 de la Alianza Nacional de enfermedades mentales (NAMI COVID-19 Mental Health Resources and Information Guide): <https://tinyurl.com/rw752j2>



Acuario de la Bahía de Monterrey- Virtual <https://youtu.be/2gHKDHmgVIU>
Disney World- Virtual <https://tinyurl.com/se8nbes>



Salud mental América [@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)
Esté seguro con sus pensamientos [@besafewithyourthoughts](https://www.instagram.com/besafewithyourthoughts)



No stigmas [@NoStigmas](https://www.twitter.com/NoStigmas)
5 minutos de cuidado personal [@5minselfcare](https://www.twitter.com/5minselfcare)

Aplicaciones de Salud Física

- Gratis-Entrenamientos de 7 minutos : <https://www.workoutinc.net/>
- Asana Rebel: Yoga and Fitness (Free): <https://asanarebel.com/>
- Map My Fitness by Under Armour (Free): <https://www.mapmyfitness.com/app>
- Peloton App: Free 90 Day Trial: <https://www.onepeloton.com/app>

Líneas de Crisis

- Línea de Crisis de Servicios de Apoyo a Crisis del Condado de Alameda (Alameda County Crisis Support Services Crisis Line): 1-800-309-2131 (24 hrs/día)
- Línea Local de Servicios de Apoyo a Crisis del Condado de Alameda por TEXTO (Alameda County Crisis Support Services Local Text Line): TEXT SAFE TO 20121 (4:00 pm - 11:00 pm, 7 días/semana)
- Línea Nacional De Prevención Del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-8255 (disponible 24 hrs/día)

CONSEJOS PARA MANEJO DEL TIEMPO

1. Siga el horario de campana de la escuela para sus tareas.
2. Priorice sus tareas comenzando con el tema que sea más difícil para usted.
3. Establecer un tiempo de estudio consistente -- Mantener una rutina es importante!
4. Haga un plan la noche anterior.
5. Mantenga su área de estudio organizada y tenga todos sus suministros cerca.
6. Utilice un planificador o establezca alertas en su teléfono-use su temporizador de la estufa si usted no tiene un teléfono.
7. Junte la tarea.
8. Mantenga la estructura tanto como sea posible.
9. Tenga en cuenta cuánto tiempo y exposición está dando a las redes sociales y/o a las noticias.

Aplicaciones para manejo del tiempo

- Mi tarea: Planificador del estudiante (myHomework: Student Planner) - <https://myhomeworkapp.com/>
- Mi vida de estudio: Planificador escolar (My Study Life: School Planner) - <https://www.mystudylife.com/>

COMUNIDAD LGBTQ+

- GLBT National Youth Talking: <https://www.glbthotline.org> | 1-800-246-PRIDE (7743)
 - Chat de apoyo entre iguales en línea y salas de chat semanales para jóvenes también disponibles
- The Lounge by Gender Spectrum: <https://genderspectrum.org/lounge/>
 - Conozca a otros adolescentes y cree su propia comunidad de grupos en línea.
- The Trevor Project: www.thetrevorproject.org | *Línea de Crisis*: 1-866-4U-TRVOR (488-7386)
 - Mensajes de texto y chat en línea también disponibles.
- Trans Lifeline: <https://www.translife.org> | *Crisis Hotline* (877) 565-8860

NECESIDAD BÁSICA

- Desayuno y Almuerzo Para Estudiantes de FUSD (Grab and Go Lunches for FUSD school sites) <https://tinyurl.com/tmapar3>
- Restaurantes que ofrecen comida gratis para estudiantes de FUSD (Restaurants that are offering free grab a lunch) | <https://tinyurl.com/sbqrw5t>
- Banco de Comida de Tri-city (Tri-city Food Bank) | <http://www.tri-cityvolunteers.org/>

PROVEEDORES DE CUIDADO DE SALUD.

Nota: Los consejeros de salud mental son trabajadores esenciales y todavía están disponibles durante esta pandemia. Cuando busque servicios de consejería, comuníquese con su pediatra. Pueden apoyar con información y referencias. También puede consultar con su proveedor de seguros para revisar los servicios de salud mental y terapeutas disponibles en su red.

- 211: Recursos comunitarios | <http://www.211.org/>
- Programa de Acceso a los Servicios de Salud de Conducta del Condado de Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services' Access Program) | <https://tinyurl.com/wv bv3rn>
- Arise: Apoyo de consejería | <https://tinyurl.com/s25emj4>
- Covered CA: Cuidado de la salud, inscripción especial COVID 19 | <https://tinyurl.com/y5aeyssf>
- Servicios para jóvenes y familias de Fremont: Apoyo de Consejería, Consejería de crisis, abuso de sustancias | <https://tinyurl.com/szuv793>
- Tiburcio Vasquez: Asistencia Medica | <https://www.tvhc.org/>
- Tri-City: Asistencia médica y apoyo de consejería | <https://tri-cityhealth.org/>

RECURSOS PARA PADRES

- Recursos comunitarios | <http://www.fremont.gov/>
- Common Sense Media: Recursos para padres al hablar con su hijo acerca del comportamiento en línea, las expectativas y los límites de tiempo | <https://www.common sense media.org/>
- ACTIVIDADES sugeridas por FUSD para familias | <https://tinyurl.com/rhf3ywv>
- Mayo Clinic: Consejos para adolescentes en torno al distanciamiento social: <https://tinyurl.com/s3q279j>
- Apoyando el estrés, la preocupación excesiva y la salud mental durante COVID-19 | <https://tinyurl.com/w8eh4d6>