

Padres/Madres/Tutores Recursos y soportes

A continuación encontrará algunos servicios y recursos que puede considerar si le preocupa la salud mental de su hijo/a.

HWDSB

- Pagina web del HWDSB - Ayudamos: Salud mental y bienestar (We Help: Mental Health and Wellbeing) <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- El área de trabajo social ofrece servicios de consulta, intervención y soporte para acceder a servicios en la comunidad, así como [Grupos de tratamiento y talleres](#). Para acceder a los servicios de apoyo, hable con el/la director/a o el/la vicedirector/a de la escuela de su hijo/a. Para los estudiantes que se encuentran a distancia, llame al 905-527-5092 ext. 2802.

Salud mental escolar de Ontario (School Mental Health Ontario, SMHO-SMSO)-Recursos para padres/madres/tutores

- [Hoja de consejos para padres, madres y familias \(Tip Sheet for Parents and Families\): Apoyo a la salud mental y el bienestar durante el regreso a la escuela \(Supporting Mental Health and Wellness During the Return to School\)](#)
- [Actividades cotidianas para la salud mental en el hogar \(Everyday Mental Health Activities for Home\)](#)
- [Hoja informativa para padres, madres y familias \(Info Sheet for Parents and Families\): Cómo detectar los problemas de salud mental de su hijo/a \(Noticing Mental Health Concerns for Your Child\)](#)
- [Preparar; prevenir; responder \(Prepare; Prevent; Respond\): Guía rápida para la prevención del suicidio juvenil \(Quick Reference for Youth Suicide Prevention\)](#)

Salud mental escolar de Ontario (School Mental Health Ontario, SMHO-SMSO)-Recursos para padres/madres/tutores

- [Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño \(No Problem Too Big or too Small\): Un recurso para estudiantes en busca de ayuda \(A help seeking resource for students by students\)](#)
- [Autocuidado básico para estudiantes \(Self-Care 101 for Students\)](#)
- [Alfabetización en salud mental y gestión de la ansiedad diseñada para las redes sociales \(Mental Health Literacy and Anxiety Management Social Media Bundles\)](#)

Servicios de crisis

- COAST Hamilton coasthamilton.ca Línea de crisis (905) 972-8338;
Asistencia y apoyo en caso de crisis de salud mental para todas las edades.

- McMaster Children's Hospital: Servicios de emergencia de salud mental para niños y jóvenes (Child and Youth Mental Health Emergency Services, CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - Servicio de emergencias para jóvenes de 17 años o menos.
- Teléfono de ayuda para los niños (Kids Help Phone) kidshelpphone.ca
Línea de crisis 1-800-668-6868
Servicio de asesoramiento e información para jóvenes 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Centro de ayuda a víctimas de agresión sexual (Sexual Assault Centre, SACHA) <https://sacha.ca/>
Línea de ayuda 24 horas 905-525-4162

Soportes en la comunidad de Hamilton

- Alternative for Youth <https://ay.on.ca/> servicios de tratamiento del consumo de sustancias y de la adicción basados en la comunidad que captan el interés y movilizan a los jóvenes y a sus familias
- The SPACE Youth Centre <https://www.spaceyouth.ca/>
Una organización comunitaria dirigida por jóvenes mediante una asociación colaborativa
- Refuge: Hamilton Centre for Newcomer Health <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton contacthamilton.ca (905) 570-8888
Punto de acceso único para niños y jóvenes (de 18 años o menos) que requieren servicios para necesidades socioemocionales, de comportamiento, de desarrollo y/o de salud mental.
- De dwa da dehs ny (Centro de Salud Aborigen) - <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320,
Dedicado a mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades indígenas mediante una atención de salud indígena, tradicional y occidental holística.
- Centro Regional Indígena de Hamilton (Hamilton Regional Indian Centre) <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593,
Brinda a las personas aborígenes de las zonas urbanas las herramientas necesarias para lograr un estilo de vida equilibrado y holístico.
- Servicios para niños y adolescentes (Child and Adolescent Services) <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424
Programa de salud mental infantil ofrecido por la ciudad de Hamilton para proporcionar evaluación y tratamiento de salud a niños y jóvenes menores de 18 años y sus familias.
- Centro de bienestar juvenil (Youth Wellness Centre) - <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>
Servicios de salud mental y tratamiento del consumo de sustancias para jóvenes de 17 a 25 años.

Apoyos disponibles en Internet

- Línea directa de salud mental Naseeha (Naseeha Mental Health Hotline) <https://naseeha.org/>
Línea de ayuda: 1 (866) 627-3342

HWDSB

We Help.

Talleres para la salud mental, sesiones de terapia por Internet y apoyo a la salud mental por mensaje de texto 5 días a la semana para musulmanes y no musulmanes.

- Línea de ayuda para la juventud negra (Black Youth Helpline) <https://blackyouth.ca/>
Helpline: 1-833-294-8650,
La línea de ayuda para la juventud negra atiende a todos los jóvenes y responde específicamente a la necesidad de un servicio específico para jóvenes negros, posicionado y dotado de recursos para promover el acceso a un apoyo profesional y culturalmente apropiado para los jóvenes, las familias y las escuelas.
- Línea para jóvenes LGBT (LGBT Youth Line) <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 o por texto 647-694-4275,
Youth Line ofrece apoyo confidencial y sin prejuicios a través de nuestros servicios de teléfono, texto y chat. Ponte en contacto con un voluntario de apoyo entre pares de domingo a viernes, de 4:00 p.m. a 9:30 p.m.
- Speqtrum <https://www.speqtrum.ca/>
Es un apoyo local y de desarrollo de la comunidad para jóvenes 2S-LGBTQIA+.
- Your Space Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>
Un lugar para los jóvenes y las familias que buscan información y apoyo en materia de salud mental en Hamilton, Ontario.
- Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/>
Un líder en el desarrollo de recursos gratuitos en línea, de autoayuda y basados en la evidencia sobre la ansiedad.
- Línea de directa de ayuda para personas trans (Trans Lifeline Hotline) - <https://translifeline.org/>
1-877-330-6366
Es un servicio telefónico de apoyo entre pares dirigido por personas trans para nuestros pares trans y *questioning*.