

# Recursos de Salud Mental

## Consejos Para Mantener el Equilibrio Mental De Su Familia

1. Primero revise su propia ansiedad
2. Recuerda a tus hijos donde esta su control
3. Hable con sus hijos sus miedos/preocupaciones
4. Modelar y practicar la compasion y la gratitud
5. Esta bien usar el humor y disfrutar de la vida
6. Practicar el autocuidado (ejercicio, comer y dormir bien y actividades)

## Recursos de Salud Mental para Niños y Adolescentes

### WEB:

**Sesame Street in the Communities**  
<https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/>

Actividades gratuitas para que los niños aumenten los sentimientos de esperanza, seguridad, y conexion.

**Mind Yeti**  
<https://mindyeti.com>

Actividades de atención plena para niños y adultos.

**KidsHealth**  
<https://kidshealth.org>

Consejos prácticos sobre como mantener saludables a su hijo y adolescente, tanto física como mentalmente.

### Videos YouTube/Online :

**Sesame Street: Zach Braff & Telly are Anxious**  
<https://www.youtube.com/watch?v=TDFEW3eAllg>.

Los personajes de Plaza Sesame hablan sobre la ansiedad que puede ser una herramienta util para familias.

**Public Broadcasting Station**

<http://pbskids.org>

Videos educativos gratuitos y libros de aprendizaje social y emocional.

### APPS:

**Virtual Hope Box**



Herramientas de afrontamiento, relajación y citas de inspiración

**MindShift**



Herramientas de afrontamiento para la ansiedad, el pánico y las fobias.

### Libros (audio y podcasts):



**iHeartRadioFamily**  
Libros de audio gratis en línea.

**Mind The Gap**  
Podcast gratuito para niños y familias.

**The Lemonade Hurricane: A Story About Mindfulness and Meditation** by Licia Morelli illustration by Jennifer Morris (2015) | Tilbury House Publishers.

## Prevencion de Crisis y Planificacion de Seguridad

### NUMEROS DE EMERGENCIA:

Llame al **911** si se trata de una emergencia médica o que pone en peligro la vida

Servicios de Retransmisión de California para personas sordas/con problemas de audición:

**Inglés:** (877) 314-6024

**Espanol:** (877) 314-6034

### LLAMA:

Salud Mental Condado de Riverside, 24 hour hotline:  
760.863.8455  
Desert Regional Medical Center: 760.323.6511  
Línea Directa para Suicidio: 1.800.273.TALK (8255)  
Línea de Crisis Nacional: 1.800.784.2433

### TEXTO:

HELLO to 741-741 para texto en una crisis  
SHHELP HI to 274-637 para apoyo anonimo