



Mes de concienciación sobre la salud mental

Mayo es el mes de concienciación sobre la salud mental: Información y Recursos de los Servicios de Apoyo Estudiantil de PPS.

Si bien prestarle atención al bienestar mental es esencial todos los meses, mayo ha sido designado como el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Las Escuelas Públicas de Portland están comprometidas con mejorar el bienestar y apoyar a todos nuestros estudiantes para que se mantengan saludables, mental y físicamente.

La Oficina de Servicios de Apoyo Estudiantil de PPS colabora con el personal y los socios comunitarios para brindar una amplia gama de apoyos, desde nuestros trabajadores sociales, consejeros escolares y psicólogos, hasta nuestros socios comunitarios. Para encontrar servicios disponibles en su escuela, visite <http://ppsfamilysupports.com/>.

Recursos:

Su consejero escolar, trabajador social escolar o psicólogo escolar tiene información sobre cómo obtener apoyo, o siempre puede comunicarse con las siguientes organizaciones si está preocupado por usted o por otra persona:

- Línea para jóvenes: envíe un mensaje de texto Teen to Teen al 839863
 - Los adolescentes tienen acceso a primeros socorristas de salud mental capacitados para adolescentes que envían mensajes de texto.
- Línea directa de ReachOut Oregon para padres o tutores: 1-833-732-2467
 - Esta es una red comunitaria donde se responden preguntas, se comparten recursos y se entienden las necesidades.
- Número general de Líneas por la Vida: Llame al 800-273-8255
- Líneas por la Vida Línea de Apoyo a la Equidad Racial atendida por y para personas de color: 503-575-3764

- Trevor Line para jóvenes LGBTQIA+: envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678678.
- Línea de crisis del Condado de Multnomah incluido el alcance móvil: Llame al 503-988-4888 (interpretación disponible y abierta las 24 horas, los 7 días de la semana).
- Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio: Llame al 1-800-273-8255 (interpretación disponible y abierta las 24 horas, los 7 días de la semana).
 - Hispanohablantes: 1-888-628-9454
- Línea de información de SafeOregon: Llame o envíe un mensaje de texto al 844-472-3367 Correo electrónico: tip@safeoregon.com
 - La línea de información ofrece un medio seguro y confidencial para alertar a los funcionarios escolares sobre amenazas explícitas o potenciales a la seguridad de los estudiantes.

Además, a continuación, hay algunos recursos importantes que nos gustaría compartir con usted:

- **Aplicación de recursos para jóvenes** informada por jóvenes y para jóvenes. Descarga gratis en las plataformas Apple y Android.
- **Apoyo al Bienestar de la Comunidad** (incluye líneas telefónicas para familias).
 - Español
 - Vietnamita
 - Chino
 - Somalí
 - Ruso
- **Recuperación, Educación y Acción para una Vida Saludable (RE AHL).**
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI).**

Esperamos que se familiarice con las muchas formas en que los Servicios de Apoyo Estudiantil de PPS están disponibles para apoyar el bienestar de sus estudiantes. Gracias.