

MENTORÍA Y SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

El rol de las relaciones sólidas en el apoyo del bienestar mental positivo para todos los jóvenes



Portada realizada por Abigail, estudiante del 9° grado de Carmichaels

Tabla de contenidos

I. Introducción

II. La salud mental y las relaciones como factor de protección

III. Foco de atención del programa: UpStreet

IV. Defender las relaciones para apoyar la salud mental de los jóvenes

V. Foco de atención del programa: Empoderar a los adolescentes para crecer

VI. La importancia de un plan

VII. Practicar el cuidado personal y establecer hábitos saludables

VIII. Establecer límites saludables en las redes sociales

IX. Foco de atención del programa: Distrito Escolar de Carmichaels

X. Ser defensor: Rodear a los jóvenes de apoyo

XI. Recursos

Esta guía fue desarrollada por The Mentoring Partnership y fue posible gracias a una generosa subvención de Staunton Farm Foundation. Para obtener más información, visite MentoringPittsburgh.org.

I. Introducción

El bienestar mental es un componente vital de la salud general de una persona: ¡la salud mental es salud! Últimamente, la salud mental ha sido la principal preocupación para muchos de nosotros, especialmente cuando se trata de los jóvenes en nuestras vidas. Según el informe "The State of Mental Health in America" de Mental Health America, más de 2,5 millones de jóvenes en nuestro país padecen depresión severa. Una pandemia mundial, la violencia con armas de fuego, el malestar social y la prevalencia de las plataformas de redes sociales son sólo algunas de las cuestiones que agravan hoy en día la salud mental de los jóvenes.



Los desafíos de salud mental van en aumento entre los jóvenes. Ningún otro grupo etario ha experimentado un aumento tan significativo en la cantidad de enfermedades mentales y tasas de suicidio como los jóvenes de nuestro país. Aunque la pandemia de COVID-19 fue una de las causas principales en los diagnósticos recientes de enfermedades mentales, el Informe de 2021 de Surgeon General remarca que las enfermedades mentales ya eran un problema para los jóvenes incluso antes de la pandemia. 1 de cada 5 niños estadounidenses de entre 3 y 17 años declaró padecer un trastorno mental, emocional, del desarrollo o del comportamiento antes de cualquier mención de la pandemia. En 2019, el número de estudiantes de secundaria que admitió tener sentimientos persistentes de desesperanza o tristeza aumentó un 40% en comparación con 2009. Ese mismo año, 1 de cada 6 jóvenes declaró haber planeado suicidarse, y las estimaciones del Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias sugieren que en 2020 se produjeron más de 6.600 muertes por suicidio en el grupo etario de 10 a 24 años.

Los jóvenes BIPOC y LGBTQ+ corren un riesgo aún mayor de padecer problemas de salud mental. Mental Health America informó que el 17% de los afroamericanos, el 15% de los latinoamericanos/hispanos, el 13% de los asiático-americanos, el 23% de los nativos americanos/nativos de Alaska y el 25% de las personas multirraciales padecen alguna enfermedad mental. También compartieron que un 39% de los jóvenes LGBTQ+ han informado padecer alguna enfermedad mental.

Por mucho que las cosas parezcan estar en un estado de cambio interminable, hay algo que permanece constante: el poder de las relaciones. Ahora más que nunca, muchos de nosotros nos damos cuenta del importante papel que desempeñan las relaciones en nuestras vidas. La conexión es fundamental, especialmente para los jóvenes que se han enfrentado al aislamiento y a trastornos masivos en sus rutinas diarias.

Las relaciones contribuyen en gran medida a que los jóvenes se sientan apoyados. Por eso es importante que los adultos que se preocupan por los jóvenes sepan cómo ayudarles, y ¡ese es el objetivo de esta guía! Compartiremos información y recursos sobre la salud mental de los jóvenes y el rol singular que desempeñan los adultos en el apoyo al bienestar de todos los jóvenes. Además de los recursos que incluimos en esta guía, puede visitar nuestro sitio web: [MentoringPittsburgh.org](https://mentoringpittsburgh.org). Encontrará información adicional sobre las relaciones, la salud mental de los jóvenes y nuestro podcast Mentor Chat.

II. La salud mental y las relaciones como factor de protección

Aunque no son una panacea para las enfermedades o problemas mentales, las relaciones pueden ser un factor de protección importante cuando se trata de apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Cuando un joven está rodeado de adultos responsables, dispone de una infraestructura de apoyo en la que apoyarse en los momentos difíciles. Al ofrecer apoyo, los adultos pueden escuchar, tranquilizar y motivar. Sin embargo, es importante mencionar que los mentores no deben diagnosticar ni intentar abordar problemas o desafíos de salud mental. En los casos en los que se necesite apoyo profesional, los mentores deben remitir y contactarse con el apoyo y los recursos profesionales adecuados.



«Siempre es bueno estar allí para los amigos y la familia. Estar ahí para ellos es la mayor y principal prioridad... construir relaciones con la gente que te rodea es algo importante». -- Estudiante defensor de Mental Health

Todos tenemos un papel que desempeñar en la construcción y en el fomento de las relaciones responsables entre los jóvenes, y eso ocurre en todas partes: en programas formales y estructurados, en la escuela y ¡en la comunidad! En realidad, cada adulto responsable tiene la oportunidad de ofrecerles un apoyo similar al de un mentor. ¡Nosotros lo llamamos Everyday Mentoring ®! Puede obtener más información [aquí](#) e incluso inscribirse para recibir consejos semanales que le ayudarán a ser más intencional en sus interacciones con los niños que frecuenta.

Las relaciones entre pares son otra gran fuente de apoyo para los jóvenes. En una relación entre pares, los jóvenes pueden pedir consejos a un amigo/a de confianza o apoyarse en él o ella para que lo escuchen. En ocasiones, el apoyo entre pares hace que las personas se sientan más cómodas, ya que hablan con alguien que está al mismo nivel que ellas.

«El bienestar consiste en ser capaz de hacer cosas y no poner excusas para hacer las cosas cotidianas. Siempre he luchado con mi salud mental, así que, por experiencia propia, sé que es posible que no sientas motivación para hacer nada. Me inventaba excusas para no lavarme los dientes, ducharme o incluso comer, así que poder levantarme y hacer esas necesidades cotidianas es una BUENA salud mental». -- Estudiante defensor de Mental Health

III. Foco de atención del programa: UpStreet



UpStreet ofrece tratamiento ambulatorio individual y grupos terapéuticos en escuelas y en colaboración con otras organizaciones orientadas a los jóvenes. Este programa, con sede en Pittsburgh, ofrece un chat en directo en su sitio web en el que los jóvenes pueden hablar con un terapeuta en tiempo real, sin necesidad de ser cliente ni de programar una cita con antelación. Se trata de un gran recurso no sólo para los jóvenes, sino también para los padres, los profesionales que atienden a los jóvenes y el personal escolar, que pueden utilizar el chat para hacer preguntas o buscar orientación. UpStreet también cuenta con un programa de mentoría entre pares.



UpStreet concentra las voces de los jóvenes a través de su Consejo Asesor Juvenil, consultándoles sobre todo tipo de temas, desde el aspecto de su sitio web hasta las preguntas que debe formular su chatbot. El programa activa además el poder de la mentoría entre pares, al formar y apoyar jóvenes mentores que luego prestan apoyo a sus jóvenes alumnos a través de mensajes de texto.

UpStreet lleva a cabo su programación en las escuelas locales, facilitando grupos terapéuticos. Algunos temas incluyen las relaciones saludables, el trauma, el duelo y la pérdida, la regulación de las emociones y la atención plena.

Para conocer más acerca de UpStreet y su programación, visite UpStreetPGH.org.

IV. Defender las relaciones para apoyar la salud mental de los jóvenes

Los adultos responsables no tienen por qué ser profesionales de la salud o médicos habilitados para apoyar la salud mental y bienestar de los jóvenes. A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudar a todos los adultos a concentrar las relaciones en apoyo de una salud mental juvenil positiva. (**Fuente: Protecting Youth Mental Health- The U.S. Surgeon General's Advisory**)

1. **Practicar la empatía:** Prestar atención a cómo los jóvenes expresan sus sentimientos. Ofrecer apoyo mediante la validación de sus sentimientos y emociones.
2. **Escuchar sin emitir juicios:** Permitir que los jóvenes compartan sus ideas sin emitir juicios ni intentar ofrecer una solución.
3. **Modelar el cuidado personal:** Los jóvenes prestan atención y modelan los comportamientos de los adultos. Si observan que usted es un modelo de buenos hábitos (hacer ejercicio, dormir, comer de forma equilibrada, asistir a las citas médicas, etc.), es probable que aprendan de usted y adopten esos comportamientos.
4. **Fomentar relaciones sanas con los pares:** Los pares pueden ser un gran apoyo para generar un sentimiento de pertenencia y aceptación.
5. **Promover el uso saludable de la tecnología:** Fomentar los descansos en las redes sociales. Preguntar a los jóvenes cómo pasan el tiempo en las redes sociales.
6. **Ser un defensor de la salud mental en la comunidad:** Hablar abiertamente sobre cuestiones de salud mental. Abogar por una mayor financiación de los programas al servicio de la juventud.
7. **Prestar atención a señales de advertencia y buscar ayuda adecuada cuando sea necesario:** Prestar atención al lenguaje corporal y cambios de ánimo. Preguntar a los jóvenes por sus sentimientos.
8. **Generar un espacio para que los jóvenes puedan expresar sus emociones:** Hacer preguntas que hagan que los jóvenes se sientan seguros para compartir.
9. **Reducir la estigmatización:** Ser consciente del lenguaje que se utiliza cuando se hace referencia a la salud mental. Evitar referirse a los comportamientos como «locos».
10. **Garantizar controles periódicos con un médico de cabecera:** dar prioridad a la salud mental es tan importante como dar prioridad a la salud física.

Es importante que los jóvenes mantengan relaciones consistentes y afectuosas con los adultos. Contar con alguien que diga te veo, te escucho y te valoro tiene la capacidad de transformar vidas.

Como adultos responsables, nuestro rol es estar presentes y ofrecer apoyo a los jóvenes. Cuando los niños se enfrenten a problemas de salud mental, no intente diagnosticar lo que están pasando ni ofrecer experiencias comparables. En cambio, enfóquese en lo que necesitan. Es importante advertir que el apoyo se ve diferente para cada uno de nosotros: algunos jóvenes pueden necesitar simplemente que se les escuche, mientras que otros pueden necesitar ayuda profesional. Preguntar a los jóvenes cómo se les puede ayudar y qué necesitan es siempre más beneficioso que simplemente asumirlo.

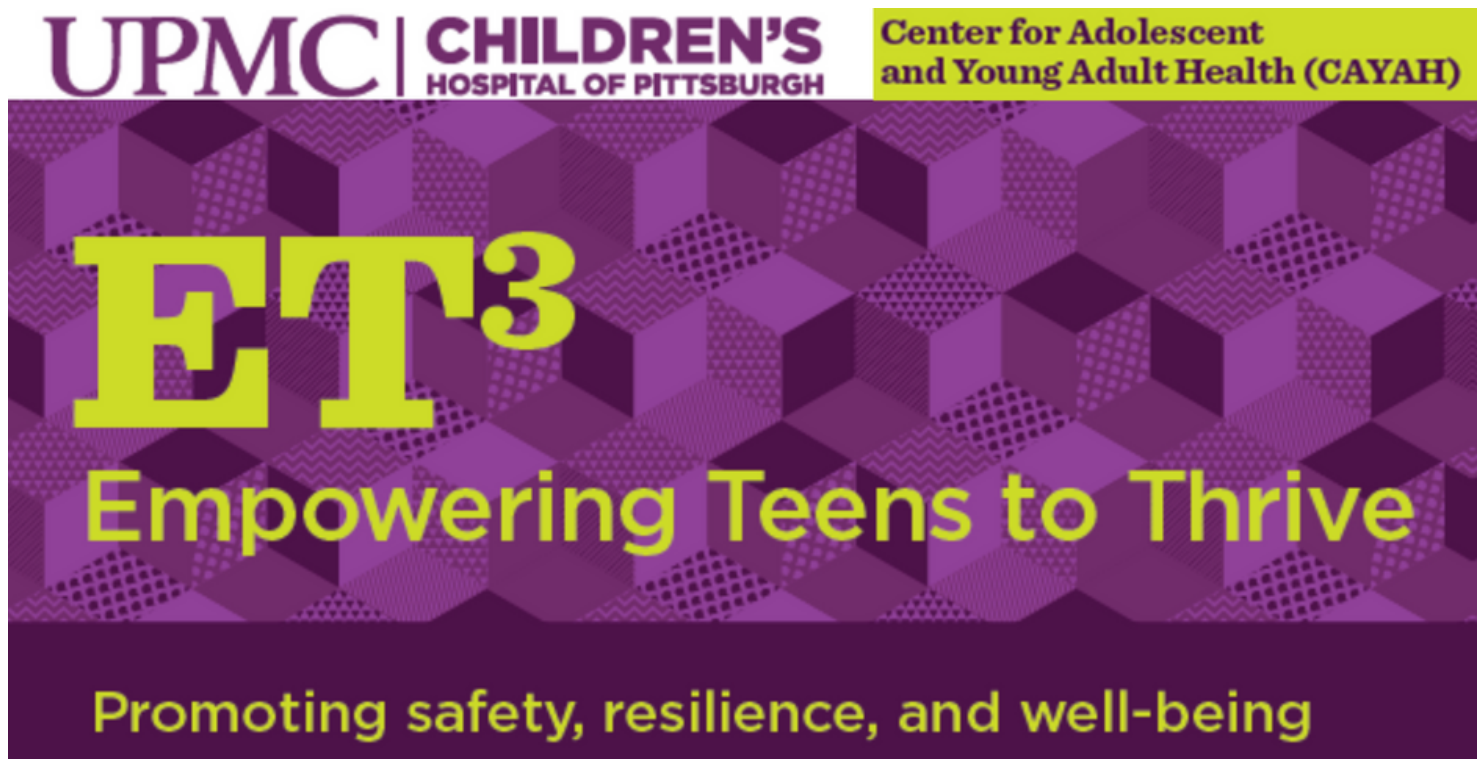


V. Foco de atención del programa: Empowering Teens to Thrive (ET3)

El Programa Empowering Teens to Thrive (ET3) de UPMC Children's Hospital of Pittsburgh ofrece apoyo integral y tutoría a jóvenes que han sido perjudicados o afectados por la violencia comunitaria. El programa se centra en ayudar a los jóvenes a volver a sentirse sanos y felices. La Dra. Alison Culyba, Sarah London, Licenciada en Trabajo Social (LSW), y el equipo de mentores de ET3 apoyan a los adolescentes que acuden a UPMC Children's Hospital tras sufrir lesiones relacionadas con la violencia y a los jóvenes remitidos a través de escuelas y programas comunitarios.

Incorporado dentro del Centro para la Salud del Adolescente y el Adulto Joven, el equipo multidisciplinario de ET3 se ocupa de los jóvenes y sus familias en función de sus necesidades individuales. El equipo se encarga de contactarlos con servicios de

seguimiento médico, asistencia a las víctimas, apoyo emocional para el estrés traumático, asesoramiento breve centrado en el trauma, apoyo escolar, defensa jurídica y recursos de alimentación y vivienda. Ofrecen a cada joven la opción de participar en servicios individuales de mentoría y gestión de casos. El equipo de ET3 funciona desde una perspectiva centrada en la sanación y en el trauma, de modo que cada familia con la que trabajan tiene la capacidad de controlar su proceso de sanación. A través de la mentoría, los jóvenes desarrollan habilidades y aprovechan el poder transformador de las relaciones de apoyo mientras trabajan para alcanzar sus objetivos. Siguen generando conexiones, construyen relaciones y aportan recursos en las comunidades locales para garantizar que todos los jóvenes cuenten con el apoyo que merecen.



Para conocer más acerca del Programa Empowering Teens to Thrive, visitesu sitio web o comuníquese con Sarah London, LSW, al 412-692-6269.

VI. La importancia de un plan

Desafortunadamente, los problemas de salud mental pueden surgir en cualquier momento y a menudo sin previo aviso. Para ayudar a mantener la calma y los pies en la tierra cuando se producen situaciones difíciles, es importante contar con un plan antes de necesitarlo. Un Plan de Seguridad de Salud Mental es una buena forma de asegurarse de que está preparado, y es fácil elaborarlo siguiendo estos 4 pasos:

1. **Identifique las señales:** tome nota de cómo se siente en ese momento. ¿Cómo siente su cuerpo? ¿Qué pensamientos tiene? ¿Actúa de manera diferente?
2. **Estrategias de afrontamiento:** ¿Qué puede hacer, por usted mismo, para intentar calmarse? Investigue y practique estrategias de afrontamiento que puedan utilizarse en el momento, como la respiración de caja o la técnica del anclaje 5-4-3-2-1.
3. **Apoyo social:** Si no puede afrontar su estado de ánimo angustiado por su cuenta, ¿a qué personas puede acudir en busca de apoyo? Haga una lista de sus nombres y números de contacto para saber cómo localizarlos, ¡cuantos más, mejor!
4. **Busque ayuda de profesionales:** Si su problema persiste, o si tiene pensamientos suicidas, acuda a un sistema de apoyo profesional o pida a un adulto responsable que lo ponga en contacto con uno.



Haga clic aquí para descargar una plantilla para crear su propio Plan de Seguridad de Salud Mental en 4 Pasos. Para maximizar los beneficios del uso de un Plan de Seguridad de Salud Mental, practique su plan en un estado mental tranquilo antes de utilizarlo en momentos de crisis.

VII. Practicar el cuidado personal y establecer hábitos saludables

Practicar el cuidado personal con regularidad es una forma estupenda de cuidar de nosotros mismos y hacer que los momentos difíciles sean más llevaderos. Sin embargo, es fácil confundir el cuidado personal con las estrategias auto-calmantes. Darse un baño de burbujas o ver la televisión son técnicas auto-calmantes. Las estrategias auto-calmantes se enfocan más en proveer distracciones y consuelo en los momentos difíciles. El cuidado personal, por otra parte, es una práctica de rutina para ayudar a mantener buena salud y a gestionar cualquier enfermedad activa. Algunos ejemplos de cuidado personal incluyen:


- **Llevar un diario de gratitud**
- **Llevar una dieta equilibrada**
- **Planificar la semana con antelación**
- **Dormir cuando sea necesario**
- **Hacer ejercicio con regularidad**
- **Enfocarse en lo positivo**

¿Qué otras prácticas de cuidado personal puede ayudar usted a que incorporen los jóvenes en su rutina habitual? ¿Cómo puede ayudarles a ser responsables?

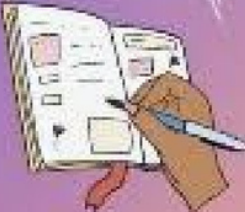
Practicar la atención

Diario de gratitud:

Cada vez que se sienta agobiado o estresado por una situación, intente escribir sobre las cosas que lo hacen sentir agradecido y satisfecho: le recordará que debe ser consciente de sus factores de estrés y ¡ver las cosas desde un punto de vista más positivo!



JOURNALING



Cartas a uno mismo/otras personas:

La claridad y la comunicación son importantes para mejorar la salud mental. En lugar de contener sus emociones, intente escribir «cartas»: anotaciones en un diario en las que exprese sus emociones para practicar la atención plena y la empatía.

Aneesha Kandala

Presidente de Aavidum Club, Susquehannock High School

Miembro de PA Youth Advocacy Network

VIII. Establecer límites saludables en las redes sociales

Una de las mayores prácticas de cuidado personal que podemos hacer es establecer límites que respeten nuestro bienestar, especialmente en lo que se refiere a los contenidos que vemos en Internet. Las redes sociales pueden tener un gran impacto en la salud mental de los jóvenes. Como muchos otros factores, las redes sociales tienen aspectos negativos y positivos para quienes las utilizan. Como adultos responsables, nuestra labor es ayudar a los jóvenes a desarrollar hábitos seguros y saludables en las redes sociales. De este modo, los jóvenes disponen de un espacio en el que pueden expresarse y procesar sus emociones con seguridad.

Debemos ayudar a los jóvenes a utilizar las redes sociales de forma responsable estableciendo límites que mitiguen su exposición a contenidos o experiencias perjudiciales. Las investigaciones sugieren que las experiencias en los medios sociales pueden influir más en la salud mental de los jóvenes que la cantidad de tiempo de uso de las redes sociales, así que asegúrese de escuchar sus preocupaciones y permítale liderar las discusiones en torno a los medios sociales. El ciberacoso, que puede ocurrir a través de la computadora, el móvil, u otros dispositivos electrónicos, ha aumentado desde la pandemia. Ocurre más aún entre los adolescentes más jóvenes (<15) y los jóvenes trans.



Ayude a los adolescentes a fomentar espacios en línea seguros y saludables para ellos mismos, compartiendo estos consejos:

Utiliza los ajustes de cuenta y privacidad de cada dispositivo, aplicación o red para controlar quién puede ponerse en contacto contigo e interactuar contigo y quién puede leer tu contenido en línea.

Protege tu información privada en los sitios públicos: evita utilizar tu nombre, publicar fotos, etc.

Revisa tu estado de ánimo antes de ingresar a las redes sociales.

Da prioridad a los amigos que te apoyan y elimina de tu lista de amigos, bloquea o deja de seguir a las personas tóxicas.

Genera una relación con un padre/adulto de confianza para conversar sobre las experiencias en línea.

IX. Foco de atención del programa: Distrito Escolar de Carmichaels

El Distrito Escolar de Carmichaels, en conjunto con The Mentoring Partnership, diseñó el Programa Mikes Mentoring para establecer, nutrir y hacer crecer las conexiones entre su personal y sus alumnos. El programa comenzó con un grupo de miembros del personal que reconocieron lo desconectados que habían quedado tras la pandemia y quisieron ofrecer su tiempo para establecer relaciones de confianza con sus alumnos.

El Programa Mikes Mentoring fue puesto en marcha por 21 miembros del personal, con el apoyo y promoción integral del superintendente del distrito y del equipo de administración. Han integrado el programa a su plan de estudios durante 30 minutos a la semana y han incluido a todos los estudiantes de secundaria y bachillerato.

El programa fue diseñado para dar la posibilidad a los estudiantes de presentar sus 6 mejores opciones de mentores para facilitar la relación mentor/alumno, independientemente de los compañeros dentro de cada grupo. Los administradores del programa recogen continuamente las opiniones del personal y los estudiantes para asegurarse de que están abordando las preocupaciones y los retos más comunes.

Lo que comenzó como una idea para garantizar que cada estudiante contara con el apoyo de un adulto de confianza, evolucionó hasta incluir Entrenamiento en el modo de pensar, Trabajar en equipos, Habilidades sociales, Actos de bondad y muchos objetivos más.



Obra de Harlie, estudiante de 10° grado de Carmichaels

El objetivo principal del programa es crear una atmósfera comunitaria segura, transparente, solidaria, informada, sin prejuicios y que acepte a todos los estudiantes y al personal. Refuerza los valores fundamentales necesarios para prosperar en la vida y garantiza que todos tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados. El programa promueve un entorno donde los adultos enseñan a los estudiantes a superar sus propios desafíos. Conectan a los estudiantes con la comunidad para fomentar el compañerismo y el orgullo por el lugar donde viven y la gratitud por las personas que les ayudan a triunfar cada día. Además, el programa crea un espacio en el que los estudiantes pueden contribuir y aprender que, independientemente de cómo alguien se vea en su exterior o de lo que crean saber de alguien, todos tenemos fuentes de dolor y fuentes de fortaleza que podemos compartir con los demás para saber que no estamos solos.

X. Ser defensor: Rodear a los jóvenes de apoyo

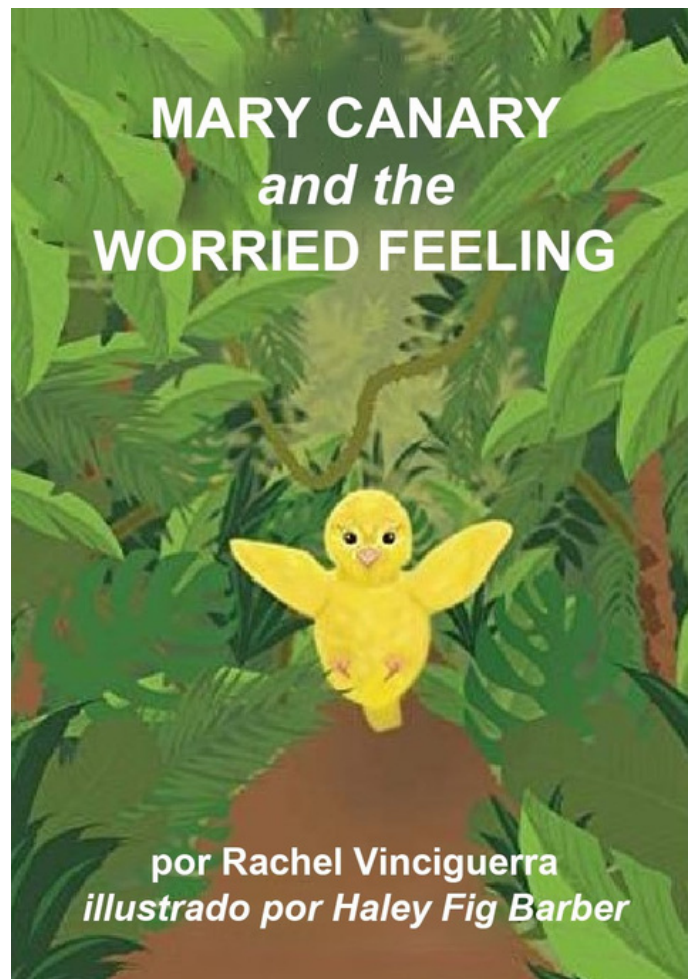
Es importante abogar por el apoyo a la salud mental de los jóvenes allí donde más lo necesitan, ¡y eso es dondequiera que estén! ¿Cómo podemos, como adultos responsables, abogar mejor por el apoyo en las escuelas, en la comunidad y en el hogar? Mentoring Partnership se asoció con Jewish Healthcare Foundation, Allegheny Family Network y WQED para organizar la proyección del documental ***Hiding in Plain Sight: Youth Mental Illness*** (PBS). Luego de la proyección, los profesionales de salud mental que formaban parte del panel de proyección compartieron algunos consejos sobre cómo los adultos pueden ser defensores eficaces de la salud mental y el bienestar de los jóvenes:

1. **La voz de la juventud:** Cree un espacio para que los jóvenes compartan sus necesidades/sentimientos y crea lo que le dicen. Valide sus sentimientos. No ignore a los jóvenes, escúchelos, confíe y crea en ellos.
2. **Apoyo de BIPOC:** Abogar por profesionales de la salud mental que se parezcan a los jóvenes BIPOC, vivan en la misma comunidad y estén familiarizados con las luchas a las que se enfrentan.
3. **Capacitación para la comunidad:** Promover la capacitación en salud mental de agentes de policía, maestros, orientadores, funcionarios públicos y otras personas para que sepan cómo responder ante una crisis de salud mental.
4. **Normalizar los descansos por salud mental:** Defender la idea de días de descanso para la salud mental, tanto en las escuelas como en el lugar de trabajo. Deja de darle glamour a la rutina: ¡el descanso es importante!

Mary Canary and the Worried Feeling

Nunca es demasiado pronto para animar a los jóvenes a explorar sus sentimientos. Rachel Vinciguerra, Directora de Programas Nacionales de Hello Neighbor y Consultora de Asistencia Técnica de TMP, es autora de *Mary Canary and the Worried Feeling*. Este libro aborda los sentimientos de preocupación a través de los ojos de Mary Canary y anima a los jóvenes de 5 a 9 años a aprender más sobre cómo entender y gestionar sus preocupaciones.

Haga clic aquí para aprender más sobre el libro y ¡adquirir su copia!



XI. Recursos

Todos afrontamos los problemas de salud mental de forma diferente y no hay nada de qué avergonzarse cuando se busca ayuda. Puede encontrar ayuda gratuita y confidencial tanto a nivel nacional como local.

Recursos nacionales

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: (antes conocida como National Suicide Prevention Lifeline): Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o utilice su **Lifeline Chat**
- Black Emotional and Mental Health Collaborative - **<https://beam.community/get-help-now/>**
- Black Girls Smile: **<https://www.blackgirlssmile.org/>**
- Línea de texto para crisis: Envíe SIGNS al 741-741
- Mental Health America: **mhanational.org**
- Línea Nacional de Violencia Doméstica: Llame al 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto a LOVEIS al 22522
- Línea directa nacional contra el maltrato infantil: Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-4ACHILD (1-800-422-4456)
- Línea directa nacional contra la agresión sexual: 1-800-656-HOPE (4673) o **chat en línea**
- Trans Lifeline 1-877-565-8860 (presione 2 para español)
- The Trevor Project's TrevorLifeline: 1-866-488-7386
- Work2BeWell - **<https://work2bewell.org/>**
- MENTOR: **mentoring.org**

Recursos en idioma español

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: (antes conocida como National Suicide Prevention Lifeline): Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- Línea de texto para crisis: AYUDA al 741-741, o envíe un mensaje de texto a 442-AYUDAME
- Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Salud Mental: 1-800-969-6642
- **BIPOC Mental Health en español**

Recursos locales

- Centro para víctimas: 866-644-2882
- Friendship Circle - (412) 224-4440 - **<https://www.fcpgh.org/about-us/>**
- Mental Health Association PA: **<https://mhapa.org/>**
- ReSolve (Condado de Allegheny): 888-796-8255
- PA Youth Advocacy Network: **<https://www.payouthadvocacy.org/>**
- Stand Together Initiative: **<https://standtogether.againststigma.org/>**
- Steel Smiling: 412-532-9458, info@steelsmilingpgh.org
- UpStreet Pittsburgh: llame o envíe un mensaje de texto al 412-586-3732, o utilice el chat en línea en **<https://upstreetpgh.org/#instant-chat>**
- **Hugh Foundation** - (412) 973-5053
- The Mentoring Partnership of SW PA: **mentoringpittsburgh.org**

Encuentre un tratamiento

- **FindTreatment.gov**: encuentre un proveedor que trate trastornos por consumo de sustancias, adicciones y enfermedades mentales.
- **American Psychiatric Association Foundation** : encuentre un psiquiatra
- **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry** : encuentre un psiquiatra de niños y adolescentes
- **American Psychological Association** : encuentre un psicólogo
- Mental Health America: realice su **Prueba de MHA** y averigüe qué tipo de ayuda puede ser la más adecuada para usted

Kit de herramientas

- **Kit de herramientas de BIPOC Mental Health**
- **Herramientas de autoayuda**
- **Kit de herramientas de regreso a la escuela (inglés y español)**