

# Tu salud mental es importante



Hay muchas cosas en nuestras vidas que afectan nuestra salud mental y puede parecer que no tienes control sobre algunas de ellas: ansiedad, trauma, estrés escolar, conflictos con amigos o familiares, entre otras. Si tienes pensamientos de depresión, ansiedad, soledad o suicidio, debes saber que no estás solo.

Si tú o alguien que conoces tienen pensamientos suicidas, han experimentado una situación traumática o desean hablar con alguien sobre pensamientos y sentimientos abrumadores, te recomendamos que hables con un adulto de confianza. **Esto puede incluir a un padre, una madre, un tutor o un adulto de la escuela. El equipo de salud conductual (Behavioral Health Team, BHT) de la escuela, que puede incluir una enfermera, un psicólogo o un trabajador social, puede ayudarte a obtener el apoyo que necesitas.**

Como estudiante de CPS, también puedes visitar un centro de salud escolar sin costo alguno. Obtén información sobre las clínicas disponibles cerca de ti [aquí](#).

Si deseas hablar por teléfono o mensaje de texto, consulta las líneas directas y los recursos disponibles a continuación.

<a href="#">Línea nacional de prevención del suicidio</a> (en español)	1-888-628-9454*
<a href="#">Línea directa nacional para jóvenes en situación de crisis</a>	1-800-448-4663
<a href="#">Línea de mensajería de texto para situaciones de crisis</a>	Envía un mensaje de texto con la palabra "START" al 741-741. ***
<a href="#">National Alliance on Mental Illness (NAMI) de Chicago</a>	833-626-4244
<a href="#">Línea directa de servicios de abuso de sustancias y salud mental</a>	1-800-662-HELP (4357) *
<a href="#">National Eating Disorder Association</a>	1-800-931-2237 *
<a href="#">The Trevor Project</a>	Apoyo a la salud de la comunidad LGBTQ   Envía un mensaje de texto o llama al 866-4-U-TREVOR. *
<a href="#">Love is Respect</a>	Envía un mensaje de texto con la palabra "LOVEIS" al 22522 o llama al 1-866-331-9474 y habla con un defensor de pares para poner fin a las relaciones abusivas y evitarlas. *
<a href="#">Línea directa de crisis por abuso sexual de YWCA Chicago</a>	888-293-2080 *

\*Confidencial \*\*\*Anónimo

Si tú o alguien que conoces han experimentado discriminación, acoso, acoso sexual, conducta sexual indebida o represalias por su discapacidad, orientación sexual, género o igualdad de género, puedes informarlo en la escuela o [en línea](#). Una vez que nos informes una situación, nos aseguraremos de que estés seguro y recibas apoyo.

### Visión de CPS

Las Escuelas Públicas de Chicago (Chicago Public Schools, CPS) reconocen y valoran la importancia de los apoyos y servicios de salud mental para el bienestar de nuestros estudiantes, nuestro personal y nuestras comunidades escolares.

Nos comprometemos a promover, proporcionar y desarrollar un continuo de atención sólido a través de la convergencia de la creación de políticas, servicios de salud conductual, sistemas de apoyo social y emocional de varios niveles, prácticas restaurativas y asociaciones comunitarias para promover una cultura de salud mental y bienestar de manera equitativa en todo el distrito.

*Este material fue respaldado por el Acuerdo cooperativo número 6 NU87PS004311, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*