

Para los padres

La vida puede ser emocionante y estresante al mismo tiempo. Disponemos de recursos gratuitos para apoyar su salud mental durante todo el año. Usted no tiene que hacerlo solo.

Cúidese para que pueda ser el mejor padre o madre que pueda ser.



BrightLife Kids es una aplicación gratuita que ofrece apoyo personalizado para padres y cuidadores de niños de 0 a 12 años.



Soluna es una aplicación gratuita de salud mental que ofrece apoyo confidencial gratuito a los californianos de 13 a 25 años.



Acceso a una serie de **videos gratuitos** en la que cuidadores, niños y expertos hablan sobre algunas de las cuestiones más urgente, confusas y desafiantes a las que se enfrentan los padres.



Mirror



Mirror es una aplicación de diario digital gratuita y confidencial desarrollada conjuntamente con adolescentes y diseñada para mejorar el bienestar mental de los jóvenes.

¿Necesita apoyo para crisis ahora?

Si usted o alguien cercano a usted está experimentando pensamientos de suicidio, **acceda a asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 988**. Confidencial y sin juicios. Disponible en inglés y español.

La **Línea directa de CalHOPE** conecta a quienes llaman con personas que han perseverado frente a las luchas contra el estrés, la ansiedad y la depresión. Los consejeros entre compañeros brindan apoyo y orientación a recursos adicionales. **Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa de CalHOPE hoy al (833) 317-HOPE (4673)**.

Cuidar a su familia también significa cuidarse a usted mismo

Usted puede ayudar a su hijo a estar más sano controlando su propia respuesta al estrés y enseñándole a hacer lo mismo. Para obtener consejos prácticos, descargue la **Guía de estrategias del Asesor General de California: Alivio del estrés para cuidadores y niños**, disponible en ocho idiomas.

