

La Guía de Consejería de Salud Mental de Novato

Preparado para el Distrito Escolar Unificado de Novato para los niños, adolescentes y padres/guardianes

Algunas veces es muy difícil distinguir la causa de su propio comportamiento o el que usted ve en su niño o su adolescente, saber si es un producto del crecimiento normal o si es resultado de retos o cambios en relaciones de familia o del ambiente en que viven. Cuando los niños o adolescentes enfrentan dificultades o situaciones estresantes ellos pueden mostrar emociones inapropiadas portándose mal o guardándose por dentro. Las causas más comunes son los cambios en la familia (divorcio, muerte, enfermedades, pérdida de empleo o casa, un nuevo bebé, un nuevo padrastro, madrastra o pareja, cambio de persona que los cuide) o también cambios en el ambiente de los niños/jóvenes (vivienda, escuela, amistades, maestros, etc.)

¿Está observando los siguientes comportamientos problemáticos?

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Contestar mal• Negarse a respetar las reglas• Dificultad prestando atención• Peleándose seguido físicamente o verbalmente• Majadero con las personas alrededor• Expresar querer herir a otros o a sí mismo• Llegando a lastimarse a sí mismo | <ul style="list-style-type: none">• Tomando alcohol u otras sustancias• Alejándose de amistades y/o adultos• Llorar• Miedo de separarse de la familia o de otros• Pesadillas frecuentes• Escribiendo o dibujando cosas violentas o de miedo | <ul style="list-style-type: none">• Huyendo de la casa• Comportándose más infantil de lo normal• Arranques de ira• Berrinches• Orinándose en la cama cuando no lo hacía antes• Estar muy pegado a uno físicamente• Irritable |
|--|--|--|

ESTOS SON LOS PASOS QUE UD. DEBE SEGUIR:

- En caso de emergencia de una crisis de salud mental, por favor llame al (415) 473-6666 o al 911.
- Contacte al doctor de su niño/joven, compañía de seguro de salud o clínica para más información.
- Hable con los administradores de la escuela sobre cuáles servicios de consejería hay disponibles.
- Contactar a un profesional de salud mental (la guía siguiente lista servicios y opciones con flexibilidad de pagos).

GUIA PARA AYUDA DE SERVICIOS PROFESIONALES DE SALUD MENTAL EN NOVATO (2013)

Programa de Consejería Familiar del Novato Youth Center (Youth & Family Counseling Program)

Para niños, jóvenes y sus familias. Consejeros hablan inglés y español. Opciones para pagar y se acepta MediCal. Llame al (415) 892-1643 Ext. 239 para un asesoramiento gratis y confidencial.

Visite el www.novatoyouthcenter.org, en el Internet. Las consultas son en el 680 Wilson Avenue, Novato.

Clínica de los Lunes Para Jóvenes en el Novato Wellness Center (Monday Teen Clinic), 2-5pm

Consejería gratis para los jóvenes de 12 a 19 años. Los jóvenes pueden hablar con una consejera si nos visitan entre las 2pm y 5pm cada lunes. No se necesita una cita. Consejeras hablan inglés y español.

Llame al (415) 898-1100 o visite el www.novatoyouthcenter.org en el Internet. La clínica está en el 1767 Grant Avenue, Novato

Clínicas Comunitarias de Marín (Marin Community Clinics)

Para niños, jóvenes y sus familias. Consejeras hablan inglés y español. Llame al (415) 448-1500 o visite el www.marinclinic.org en el Internet. La clínica está localizada en el 6100 Redwood Boulevard, Novato.

Otros servicios en el condado de Marín - llame al 211 para una guía completa del área de San Francisco:

Bay Area Community Resources (BACR), www.bacr.org, (415) 444-5580

Family Service Agency, www.fsamarin.org, (415) 491-5700

Huckleberry Youth Programs, www.huckleberryyouth.org, Clínica para los jóvenes los martes de 1-5 PM, (415) 386-9398

Partners Counseling Services, www.dr bassi.com, (415) 497-0356