

# Recursos de salud mental

- Los servicios de asesoramiento de salud mental (también conocidos como terapia) pueden ayudar a los estudiantes que luchan con problemas emocionales/interpersonales para que, en última instancia, puedan tener más éxito en la escuela. Los estudiantes que han tenido experiencias traumáticas y/o que experimentan síntomas de depresión, ansiedad, dificultades de relación, duelo y pérdida, etc., a veces pueden experimentar desafíos con la asistencia a la escuela, el comportamiento en la escuela y el enfoque académico. Los servicios de consejería grupal e individual para los estudiantes de SMMUSD están disponibles de forma limitada en las escuelas para ayudar a apoyar a los estudiantes que lo necesitan. También se puede acceder a los servicios en la comunidad, a través del seguro médico de su familia o a través de agencias de terapia de bajo costo. ([Haga clic aquí para obtener una guía detallada y más información](#))
- Referencias de salud mental
  - Si le preocupa la salud mental de su hijo y necesita ayuda para conectarse a los servicios dentro o fuera del campus, comuníquese con la siguiente persona según el nivel de edad de su hijo, quien puede hablar con usted sobre los apoyos que pueden estar disponibles para usted y brindarle el formulario de referencia de salud mental apropiado si es necesario para el asesoramiento en el campus.
  - Escuela Primaria - Director o Subdirector
  - Escuela Secundaria o Secundaria - Consejero/Asesor Académico



# Recursos de salud mental

---

Hay dos formas de recibir servicios de apoyo de salud mental, y cada una depende de su seguro médico.

---

Para los padres que no tienen planes de seguro médico o Medi-Cal, calificarán para los servicios de salud mental basados en la escuela.

---

Para los padres con planes de seguro de salud privados, existe una gran posibilidad de que la coordinadora de salud mental de la escuela los anime a buscar apoyo a través de su proveedor de seguro de salud en lugar de los recursos basados en la escuela.

---

Puede comunicarse con Shuli Lotan, la coordinadora de salud mental del distrito para obtener más información sobre los servicios de salud mental. ([slotan@smmusd.org](mailto:slotan@smmusd.org))