

## **RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA LOS PADRES Y CUIDADORES PARA EL INVIERNO**

Festividades y vacaciones durante la pandemia: Consejos para reducir el estrés, ayudar a los niños a sobrellevar la situación y crear nuevas tradiciones

<https://childmind.org/article/festividades-de-fin-de-ano-durante-la-pandemia/>

ChildMind: Enfrentar el COVID-19: recursos para padres

<https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/>

Estrés, depresión y las fiestas: Sugerencias para enfrentarlo

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>

### **Sesame Street**

Descubra imprimibles, videos y otros temas para ayudar a las familias con las que usted trabaja.

<https://sesamestreetincommunities.org/espanol/>

Aflicción

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/afliccion/>

### **Pérdida de un ser querido**

**Otros nombres: Duelo, Luto**

<https://medlineplus.gov/spanish/bereavement.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>

### **Como ayudar a un niño a lidiar con la muerte**

<https://hospicefoundation.org/hfa/media/Files/Spanish%20Fact%20Sheets/Fact-Sheet-Spanish-Como-Ayudar.pdf>

### **La Guía de Consejería de Salud Mental de Novato y Marin**

*para los niños, adolescentes y padres/guardianes*

***Si cree que su hijo (a) necesita atención inmediata, llame al 911 o al departamento psiquiátrico de emergencia del Condado de Marin (415) 473-6666***

### **Programas de Salud Mental del North Marin Community Services**

Para niños, jóvenes y sus familias. Consejeros hablan inglés y español.

Llame al (415) 892-1643 Ext. 239 para un asesoramiento gratis y confidencial. Visite el

[www.northmarincs.org](http://www.northmarincs.org)

Información: [https://northmarincs.org/wp-content/uploads/2018/01/novato-mental-health-resource-guide-eng\\_sp.pdf](https://northmarincs.org/wp-content/uploads/2018/01/novato-mental-health-resource-guide-eng_sp.pdf)

### **Clínica para jóvenes (Novato Teen Clinic)**

Consejería gratis para los jóvenes de 12 a 21 años. Consejeras hablan inglés y español.

Llame o mándenos un texto (415) 985-5012 o visite nuestra página web [www.northmarincs.org](http://www.northmarincs.org),

**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](http://www.marinclinic.org) en el Internet.

La clínica está localizada en el 6100 Redwood Boulevard, Novato.