



# Recursos y apoyo para la salud mental y el bienestar

Nos alegra mucho que te hayas puesto en contacto con los servicios de salud mental infantil y juvenil de Child and Youth Mental Health (CYMH) para recibir apoyo con los desafíos de salud mental y bienestar.

Este folleto está dirigido a jóvenes y/o padres y cuidadores, y ofrece información, apoyo y recursos importantes que te ayudarán en tu camino.



Ministry of  
Children and Family  
Development




## Contenido

- 2 Salud holística (general)
- 4 Retos comunes de salud mental y bienestar
- 8 Uso de sustancias
- 9 Recursos para indígenas canadienses
- 9 Recursos para personas LGBTQ2S+
- 10 Recursos multiculturales
- 11 Recursos para padres y cuidadores
- 15 Si te sientes peor o si necesitas conectarte con alguien
- 15 Si tienes una crisis y necesitas ayuda inmediata



## Salud holística (general)

Todos experimentamos constantemente la conexión mente-cuerpo, y nuestros pensamientos y emociones influyen en nuestras sensaciones físicas, salud y bienestar, y viceversa.

 **Kelty Mental Health** explica la conexión mente-cuerpo y lo que puede significar para los retos de salud mental y bienestar [keltymentalhealth.ca/somatization](https://keltymentalhealth.ca/somatization)


Si tienes problemas de baja energía, irritabilidad, tristeza, se te olvidan las cosas o te sientes “raro” por cualquier otro motivo, podría ser buena idea hablar con un médico para que te haga pruebas médicas y revise si hay alguna afección médica subyacente que esté causando esos síntomas.

Esta página web puede ayudar a preparar las citas con el médico:  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)


El sueño, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad, nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos influyen en nuestra salud mental y bienestar, y pueden suponer un reto adicional cuando tenemos dificultades.

### Actividad física


 **Foundry BC** introducción a la vida activa [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](https://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)

 **HealthLink BC** ideas de actividad física para adolescentes  
[healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](https://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)








### Alimentación balanceada

 **First Nations Health Authority** consejos, estrategias y recursos para comer sano  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](https://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)




 **Kids Help Phone** consejos de nutrición para recargar tu cuerpo  
[kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](https://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)

 **Kelty Eating Disorder** información, recursos y apoyo para quienes experimentan o creen que están experimentando un desorden o trastorno de la alimentación [keltyeatingdisorders.ca](https://keltyeatingdisorders.ca)




## Conexión y relaciones

-  **Kids Help Phone** guía para que los jóvenes tengan conversaciones difíciles con sus padres o cuidadores [kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](http://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  **Smart Sex Resource** información sobre sexualidad y salud sexual [smartsexresource.com](http://smartsexresource.com)
-  **BC Society of Transition Houses** recursos digitales de apoyo a adolescentes que enfrentan violencia en sus relaciones amorosas [bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](http://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  **Foundry BC** información y apoyo para manejar las relaciones con la familia, los amigos y las relaciones amorosas [foundrybc.ca/resource/relationships](http://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    **Sex Sense** recurso de salud sexual y servicio de referencias (derivaciones) confidencial y gratuito, a favor del derecho a decidir sobre tu propio cuerpo, con un enfoque positivo de la sexualidad, disponible de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. Llama al **1-800-739-7367** o usa el formulario de correo electrónico disponible en [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)



## Atención plena (*mindfulness*)

-  **“Leaves on a Stream”** video que te ayuda a observar tus pensamientos y luego aprender a dejarlos ir, como las hojas en un arroyo [youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](https://www.youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  **HealthLink BC** ejercicios de respiración para relajación [www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  **MindShift CBT** aplicación para teléfonos inteligentes [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
**Calm.com** aplicación para teléfonos inteligentes [calm.com](http://calm.com)  
**Breathr** aplicación para teléfonos inteligentes [keltymentalhealth.ca/breathr](http://keltymentalhealth.ca/breathr)

## Sueño

-  **Anxiety Canada** consejos para dormir mejor [anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  **Kids Help Phone** consejos para dormir [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  **Here to Help** información sobre cómo mejorar tu sueño, incluyendo un diario del sueño [heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## Bienestar espiritual

-  **Kids Help Phone** artículo sobre arte, familia y bienestar espiritual [kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)
-  **First Nations Health Authority** consejos para alimentar el espíritu [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)



## Retos comunes de salud mental y bienestar

Cuando leemos información que nos parece válida y con la que nos identificamos, podemos caer en la tentación de autodiagnosticarnos. No siempre se necesita un diagnóstico para conocerte a ti mismo y obtener el apoyo que necesitas. Es importante que te pongas en contacto con un profesional médico y/o de la salud mental para hablar sobre tus pensamientos e inquietudes, y para averiguar qué te funciona a ti.

### Ansiedad

La ansiedad es una experiencia común para todos, y es la manera en que nuestro cerebro y cuerpo nos protegen. La ansiedad se convierte en un reto cuando nuestro cerebro y nuestro cuerpo nos indican que hay una amenaza cuando no la hay. La ansiedad puede manifestarse a través de sentimientos de nerviosismo, preocupación o estrés, y también mediante sensaciones físicas.

- ▶ **“The Struggle Switch”** video del Dr. Russ Harris que explora cómo se ENCIENDE el interruptor de lucha en nuestras mentes cuando aparecen sentimientos difíciles, y empezamos a luchar e intentar alejar nuestros sentimientos [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://www.youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

- 🖥️ **Anxiety Canada** para obtener información, recursos, videos, podcasts, cursos y más [anxietycanada.com](https://www.anxietycanada.com)

- ▶ **“How to make stress your friend”** video que explora cómo ver al estrés como algo positivo y los beneficios de acercarse a los demás para reducirlo [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

- 👤 🖥️ Programa sobre ansiedad **Y Mind** (para edades de entre 13 y 18 años) que se ofrece a través de muchos centros YMCA de toda B.C. [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://www.ymca.ca/search?q=y+mind+BC)


- 👤 🖥️ 📱 📄 **Bounce Back** ofrece sesiones de orientación o *coaching* (requiere referencia), módulos en línea y videos (no se requiere referencia) para ayudar a personas de 15 años en adelante a controlar la ansiedad y la depresión leves o moderadas, el estrés o las preocupaciones [bouncebackbc.ca](https://www.bouncebackbc.ca)

- 📱 ⬇️ **Stresslr** aplicación para teléfonos inteligentes [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://www.keltymentalhealth.ca/info/stresslr)









## Depresión

Es normal sentirse triste o desanimado a veces. La depresión es un estado de ánimo muy bajo que no desaparece por sí solo y dificulta sentirse feliz o disfrutar de las cosas que solías hacer, como pasar tiempo con los demás o divertirse con algún pasatiempo. La depresión afecta a nuestro cerebro, pensamientos, sentimientos, concentración y a nuestro cuerpo, provocando así falta de energía, problemas para dormir, falta de apetito y dolores corporales.

 **"I Had a Black Dog, His Name was Depression"** video que usa la metáfora de un perro triste para describir la experiencia de afrontar la depresión. [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)







 **Here to Help** cómo tratar la depresión juvenil  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

  **Dealing with Depression** página web que ofrece a los adolescentes habilidades para combatir la depresión [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca), y cuaderno de ejercicios imprimible con información y habilidades para enfrentar o superar la depresión [www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)

    **Bounce Back** ofrece sesiones de orientación o *coaching* (requiere referencia), módulos en línea y videos (no se requiere referencia) para ayudar a personas de 15 años en adelante a controlar la ansiedad y la depresión leves o moderadas, el estrés o las preocupaciones [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)




## Neurodiversidad

La neurodiversidad significa que todos experimentamos, interpretamos e interactuamos con el mundo de formas únicas. Una persona neurodivergente experimenta, interpreta e interactúa con el mundo de formas que pueden no ajustarse a las expectativas sociales o neurotípicas. Algunas pueden tener dificultades con la memoria, el aprendizaje, el lenguaje y el habla, el comportamiento, las habilidades motoras u otras funciones cerebrales, y otras pueden ser más vulnerables a problemas de salud mental y bienestar. El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH, o ADHD en inglés), el trastorno del espectro autista (TEA, o ASD en inglés), la dislexia, los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF, o FASD en inglés), las discapacidades intelectuales, los problemas con los procesos sensoriales y el síndrome de Tourette son ejemplos de afecciones neurodivergentes.

-  **ADDitude Magazine** artículo escrito en apoyo a los padres que están en proceso de entender y aceptar la neurodiversidad de sus hijos [additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](https://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)
-  **Understood.org** recursos y apoyo para que las personas que aprenden y piensan de forma diferente puedan prosperar en la escuela, en el trabajo y a lo largo de su vida [understood.org](https://www.understood.org)
-  **MCFD Children and Youth with Support Needs (CYSN)** información, programas y prestadores de servicios que pueden apoyar a niños, a jóvenes y a sus padres o cuidadores [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)
-   **BC Autism Assessment Network** información y recursos para ayudar a niños, a jóvenes y a sus familias a acceder a evaluaciones de autismo y conductas complejas del desarrollo [phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](https://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)
-  **Centre on the Developing Child** guías de actividades para reforzar y practicar las destrezas de la función ejecutiva con niños, desde la infancia hasta la adolescencia [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](https://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)






### Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH, o ADHD en inglés)

A la mayoría de las personas les cuesta trabajo concentrarse o estarse quietas de vez en cuando. Sin embargo, el TDAH puede manifestarse como problemas de hiperactividad y control de los impulsos, necesidad de moverse todo el tiempo, actuar o hablar sin pensar, dificultad para concentrarse, iniciar o completar tareas y recordar cosas.






-  **Here to Help** información y recursos sobre el TDAH en niños y jóvenes [heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)
-  **Understood.org** información y recursos sobre el TDAH y otras diferencias de aprendizaje y pensamiento [understood.org/en/articles/what-is-adhd](https://www.understood.org/en/articles/what-is-adhd)
-  **ADDitude Magazine** artículos, seminarios virtuales y recursos sobre el TDAH [additudemag.com](https://additudemag.com)

## Suicidalidad y autolesiones no suicidas

La suicidalidad puede manifestarse de varias maneras, incluyendo pensamientos (llamados ideaciones suicidas), conductas o acciones. Esto puede afectarte, ya sea que se trate de tus propios pensamientos o acciones o de los de alguien que conozcas. Puede ser difícil entender la razón por la que tú o alguien que conoces tiene estos pensamientos, y difícil hablar de ello si te preocupa cómo reaccionarán los demás. Las lesiones autoinfligidas no suicidas (también llamadas autolesiones) consisten en comportamientos en los que alguien se hace daño físicamente sin intención de morir. Algunas personas se autolesionan también tienen pensamientos suicidas, pero no todas, y las personas se autolesionan por muchas razones diferentes. Si conoces a alguien que esté experimentando pensamientos suicidas o autolesionándose, es importante que le hagas saber que te importa y que le escuches sin juzgarle.





-  **Kids Help Phone** cosas que hay que saber sobre el suicidio [kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)
-  **Foundry BC** información y recursos sobre autolesiones [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)
-  **Here to Help** información y recursos sobre autolesiones [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)
-  **Need2** Información general sobre el suicidio [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)
-  **Skin Pick** aplicación para teléfonos inteligentes [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
**Calm Harm** aplicación para teléfonos inteligentes [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)

### Si tú o alguien que conoces tiene una crisis, llama a:

-  **Teléfono de atención directa para suicidio: 1-800-SUICIDE o 1-800-784-2433** disponible de forma permanente (24/7)
-  **Kids Help Phone** Llama al **1-800-668-6868** o envía un mensaje de texto al **686868** para recibir ayuda confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana; los jóvenes indígenas pueden enviar un mensaje de texto que diga "First Nations", "Métis" o "Inuit" al **686868** para que les pongan en contacto con una persona indígena que responda a las crisis cuando esté disponible [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-  **Teléfono para casos de crisis para indígenas canadienses KUU-US: 1-800-588-8717** (disponible para indígenas canadienses)
-  **Teléfono para casos de crisis para los pueblos métis: 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** disponible de forma permanente (24/7)
-  **9-1-1** o al área de urgencias de tu hospital local










## Trauma

El trauma es el significado que damos a un acontecimiento que nos sobrepasa o que resulta ser demasiado para nosotros. Se puede experimentar trauma con un acontecimiento o muchos que se van acumulando. Algunas situaciones pueden ser traumáticas para una persona y no para otras, y pueden manifestarse de muchas formas distintas. La forma más útil de ayudar a una persona que está afrontando algún trauma es con empatía y curiosidad.

-  **Kelty Mental Health** información y recursos sobre el trauma y trastorno de estrés postraumático (TEPT, o PTSD en inglés) [keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](https://keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)
-  **The Wisdom of Trauma** (La sabiduría del trauma) es un documental del Dr. Gabor Maté, que se puede ver haciendo una donación (modalidad "paga lo que puedas") [thewisdomoftrauma.com](https://thewisdomoftrauma.com)
-  **Child Mind Institute** guía para ayudar a los niños a afrontar un suceso traumático [childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)
-  **Kids Grief** recurso en línea gratuito que ayuda a los padres a apoyar a sus hijos cuando alguien en su vida está muriendo o ha muerto [kidsgrief.ca](https://kidsgrief.ca)

## Uso de sustancias




Cuando las personas experimentan problemas de salud mental y bienestar, podrían empezar a consumir o aumentar el consumo de sustancias o experimentar problemas de uso indebido de sustancias. Experimentar con sustancias o consumirlas también puede repercutir en la salud mental y el bienestar.



-   **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service** (servicio de información y referencias sobre alcohol y drogas) cualquier persona afectada directa o indirectamente por el consumo de sustancias puede llamar al [604-660-9382](tel:604-660-9382) (en la zona metropolitana de Vancouver o Lower Mainland) o al [1-800-663-1441](tel:1-800-663-1441) (en cualquier lugar de B.C.)
-   **National Overdose Response Service (NORS)** (servicio nacional de respuesta a las sobredosis) teléfono directo confidencial para personas que viven en Canadá atendido por personas afines, que funciona de forma permanente (24/7) y ofrece apoyo afectuoso, privado y sin prejuicios, y que puede poner en contacto directo a las personas con atención de emergencia en caso de intoxicación por sustancias [1-888-688-6677](https://1-888-688-6677) [nors.ca](https://nors.ca)
-  **Wellbeing BC** información y recursos sobre reducción de daños para ayudar y conectar con las personas en su estado actual, que tiene el propósito de reducir los daños potenciales asociados al consumo de sustancias [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](https://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)
-  **Apoyo para la salud mental y en casos de consumo de sustancias en B.C.** directorio en línea con apoyos disponibles en tu comunidad en caso de consumo de sustancias [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
-  **HealthLink BC** para información y recursos relacionados con el consumo de sustancias [healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](https://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
-  **Drug Cocktails** datos e información sobre la mezcla de medicamentos y otras sustancias [drugcocktails.ca](https://drugcocktails.ca)
-  **Lifeguard** aplicación para teléfonos inteligentes [lifeguarddh.com](https://lifeguarddh.com)  
**Brave** aplicación para teléfonos inteligentes [thebraveapp.com](https://thebraveapp.com)







## Recursos para indígenas canadienses



   **Hope for Wellness** Teléfono de ayuda permanente (24/7) 1-855-242-3310 y chat en línea [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)



  **We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program** (Somos indígenas: Grandes preocupaciones/miedos; programa de apoyo a padres y cuidadores) es un recurso gratuito de apoyo a las familias de las Primeras Naciones, métis e inuit de toda B.C., que tienen hijos de 3 a 12 años que enfrentan grandes preocupaciones o miedos (ansiedad) [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](http://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

**First Nations Health Authority (FNHA)** la autoridad de salud de las Primeras Naciones ofrece programas de salud para las Primeras Naciones en toda B.C. Los apoyos a la salud mental y el bienestar incluyen:

  **Mental Health Benefit** prestación de salud mental que financia servicios de terapia de proveedores de salud mental calificados [fnha.ca/benefits/mental-health](http://fnha.ca/benefits/mental-health)

   **Virtual Doctor of the Day Service** servicio de citas médicas virtuales [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day) o 1-855-344-3800 (8:30 a.m. a 4:30 p.m., todos los días)



  **Virtual Substance Use and Psychiatry Service** referencias sin costo para recibir apoyo por consumo de sustancias y adicciones, psiquiatría y coordinadores de diagnóstico y atención [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)




  **Métis Nation British Columbia** programa de conexión con terapia en la comunidad métis que proporciona hasta 10 sesiones de terapia de 60 minutos para ciudadanos métis de todas las edades [mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](http://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)




## Recursos para personas LGBTQ2S+

  **Trevorspace** para conectarse con otros jóvenes LGBTQ de entre 13 y 24 años de todo el mundo [trevorspace.org](http://trevorspace.org)







  **QChat** teléfono de apoyo entre personas afines y base de datos con recursos para jóvenes 2SLGBTQ+ en B.C. (sábados a jueves de 6:00 p.m. a 9:00 pm) [qchat.ca](http://qchat.ca)

   **Qmunity** información, educación, grupos de apoyo, referencias y terapia (10 sesiones de costo reducido, lista de espera potencial) para la comunidad queer, trans y biespiritual (*Two-Spirit* o *Dos Espíritus*) [qmunity.ca](http://qmunity.ca) o 1-800-566-1170

  **TransCareBC Child & Youth** información y recursos para conectar a las personas con la atención y el apoyo que afirmen su género [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)



## Recursos multiculturales




-  **Multicultural Mental Health** enlaces a información y recursos sobre salud mental y bienestar culturalmente relevantes [multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
-  **CAMH** hojas informativas para quienes pudieran estar teniendo dificultades y para quienes el inglés no es su idioma materno [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
-    **Black Youth Helpline** teléfono nacional de ayuda y servicios multiculturales para que niños, jóvenes, familias y quienes les apoyan tengan acceso a atención culturalmente apropiada [blackyouth.ca](http://blackyouth.ca) o 1-833-294-8650 (de 9:00 a.m. a 10:00 p.m., todos los días)
-  **Young Minds (Reino Unido)** información sobre la forma en la que el racismo puede repercutir negativamente en la salud mental, y guía para ayudar a padres y cuidadores a apoyar a niños y jóvenes que han vivido situaciones de racismo [youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)








## Recursos para padres y cuidadores

Ser padre/madre es difícil, sobre todo cuando tu hijo tiene problemas de salud mental y de bienestar, y sientes que has intentado todo lo que se te ha ocurrido para ayudarlo. Dedicar tiempo a apoyar tu propia salud mental y bienestar accediendo a recursos y apoyo te beneficiará a ti y a tu familia.

### Conexión y relaciones










-  **Brené Brown on Empathy** video que explora el significado y las acciones de la empatía [youtu.be/1Ewgu369Jw](https://youtu.be/1Ewgu369Jw)
-  **Mental Health Foundations** para información y capacitación sobre salud mental y bienestar centradas en las emociones, específicas para padres y cuidadores [mentalhealthfoundations.ca](https://mentalhealthfoundations.ca)
-  **Connect Parenting** programa basado en el apego para padres y cuidadores, disponible virtual y localmente en toda B.C. [connectattachmentprograms.org](https://connectattachmentprograms.org)

### Ansiedad


-  **Everyday Anxiety Strategies for Educators (EASE)** (Estrategias cotidianas para manejar la ansiedad diseñadas para educadores) programa para padres y cuidadores [healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7) (del kínder al grado 7) y [healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12) (de grados 8 a 12) (en varios idiomas)
-  **Anxiety Canada** curso gratuito en línea, My Anxiety Plan, para padres o cuidadores que apoyan a niños o adolescentes con ansiedad [maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)
-  **Confident Parents: Thriving Kids** (Padres seguros, niños que prosperan) programa sobre ansiedad que ayuda a padres y cuidadores cuyos hijos (de 3 a 12 años) experimentan ansiedad (requiere referencia) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)
-  Renta gratis de los cuadernos de ejercicios para enfrentar la ansiedad titulados **“Worry Dragon”** [keltymentalhealth.ca/twd](https://keltymentalhealth.ca/twd)
-  **Treating Childhood and Adolescent Anxiety** (Tratamiento de la ansiedad en la infancia y la adolescencia) libro de Eli Lebowitz que proporciona a los padres estrategias prácticas basadas en evidencias y en la teoría para apoyar a los niños y jóvenes que enfrentan ansiedad

## Retos de comportamiento y desregulación emocional




Cuando tu hijo tiene comportamientos desafiantes que no se ajustan a las expectativas, como arrebatos emocionales, no escuchar, agresividad o falta de control de los impulsos, es fácil centrarse en el comportamiento. Sin embargo, estos suelen ser signos de que es incapaz de afrontar o regular sus emociones de formas socialmente aceptadas. Puede ser útil para ambos identificar las necesidades subyacentes de su comportamiento. Intenta partir del supuesto de que está haciendo lo mejor que puede en ese momento, conéctate con tu hijo para ponerle nombre a sus emociones y validarlas e identificar sus necesidades.


-  **CYMH – 10 Tips to Increase Cooperation** video con 10 consejos de un especialista clínico de CYMH para mejorar la cooperación [youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://www.youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)
-  **Rolling with ADHD** curso gratuito de 8 módulos para padres y cuidadores de niños y jóvenes con TDAH (ADHD en inglés) [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)
-  **Kelty Mental Health** recursos recomendados para apoyar a niños y jóvenes con problemas de conducta [keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)
-  **Lives in the Balance** información y cursos basados en el modelo de soluciones colaborativas y proactivas (CPS por sus siglas en inglés) para ayudar a identificar los problemas subyacentes a los comportamientos preocupantes; este modelo ofrece formas de resolverlos de manera colaborativa y proactiva [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)
-  **No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind** (Disciplina sin drama: La manera integral de apaciguar el caos y alimentar la mente de tu hijo) libro de Daniel Siegel (para edades de 12 años); resumen práctico para poner en el refrigerador [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) resumen breve [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)
-  **Child Mind Institute** técnicas para ayudar a los niños a regular sus emociones y comportamientos explosivos [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)
-  **BC Association of Clinical Counsellors** artículo de la Asociación de Consejeros Clínicos de B.C. que explica al forma en la que la validación puede mejorar la conexión con tus seres queridos [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)
-  **Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder** (Mentes dispersas: Los orígenes y sanación del trastorno por déficit de atención) libro de Gabor Maté que sirve como guía para comprender, tratar y sanar el TDAH
-  **Confident Parents: Thriving Kids** (Padres seguros, niños que prosperan) programa sobre ansiedad que ayuda a padres y cuidadores cuyos hijos (de 3 a 12 años) experimentan ansiedad (requiere referencia) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)

## Depresión

 **eMentalHealth** información para padres y cuidadores sobre la depresión en niños y jóvenes [mentalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](https://mentalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)

## Primeros años

   **The Early Years** (Primeros años) información y recursos sobre salud mental y bienestar proporcionados a través de la asociación de padres de acogida, BC Foster Parent Association, y teléfono para padres de acogida [bcfosterparents.ca/the-early-years](https://bcfosterparents.ca/the-early-years)



 **StrongStart BC** programas de aprendizaje temprano gratuitos para niños de 0 a 5 años; no se necesita hacer cita previa [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

 **The Whole Brain Child** libro de Daniel Siegel (enfoque del nacimiento hasta los 12 años), resumen práctico para poner en el refrigerador [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) resumen breve [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## Salud mental general y bienestar


  **Family Smart** para consultar información sobre salud mental y bienestar, apoyo entre pares y otros recursos para padres o cuidadores [familysmart.ca](https://familysmart.ca)


## Orientación sexual e identidad de género


  **Pflag Canada** recursos y apoyo entre pares para que padres o cuidadores apoyen a sus hijos y jóvenes LGBTQ2S+ [pflagcanada.ca](https://pflagcanada.ca)

## Suicidalidad y autolesiones no suicidas



Que tu niño o adolescente hable de suicidio, o que te inquiete que pueda tener tendencias suicidas es motivo de profunda preocupación. Es esperanzador que hable de sus luchas contigo en lugar de guardárselas.




 **HealthLink BC** información y recursos sobre suicidio juvenil [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)



 **Kelty Mental Health** información y recursos sobre suicidio [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)



 **Kelty Mental Health** podcast que comparte información para familiares sobre autolesiones [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)



### Si tú o alguien que conoces tiene una crisis, llama al:

  **Teléfono de atención directa para suicidio: 1-800-SUICIDE o 1-800-784-2433** disponible de forma permanente (24/7)

   **Kids Help Phone** Llama al **1-800-668-6868** o envía un mensaje de texto al **686868** para recibir ayuda confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana; los jóvenes indígenas pueden enviar un mensaje de texto que diga "First Nations", "Métis" o "Inuit" al **686868** para que les pongan en contacto con una persona indígena que responda a las crisis cuando esté disponible. [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)

  **Teléfono para casos de crisis para indígenas canadienses KUU-US: 1-800-588-8717** (disponible para indígenas canadienses)

  **Teléfono para casos de crisis para los pueblos méti: 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722)** disponible de forma permanente (24/7)

  **9-1-1** o al área de urgencias de tu hospital local



## Si te sientes peor o si necesitas conectarte con alguien

No subestimes la importancia de hablar regularmente con tu niño o adolescente, y/o contigo mismo, para saber cómo va todo. Si te sientes peor, ponte en contacto con tu clínica CYMH local y/o llama a los siguientes teléfonos de ayuda:














Para conocer la ubicación de las clínicas de admisión en B.C., llama al 811 o visita:

[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



Los niños, jóvenes y familias indígenas canadienses también pueden consultar la página:












[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

-    **Hope for Wellness** teléfono de ayuda permanente (24/7) [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310) y chat en línea en [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)
-    **Kids Help Phone** Llama al [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) o envía un mensaje de texto al [686868](text:686868) para recibir ayuda confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana; los jóvenes indígenas pueden enviar un mensaje de texto que diga "First Nations", "Métis" o "Inuit" al [686868](text:686868) para que les pongan en contacto con una persona indígena que responda a las crisis cuando esté disponible. [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **Youth in BC** ofrece servicios en línea para jóvenes, incluyendo chats en línea (del mediodía a 1:00 a.m.) [YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)
-    **Youth Space** chat en línea o mensaje de texto al [778-783-0177](tel:778-783-0177) (de 6:00 a.m. a medianoche, todos los días) [youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## Si tienes una crisis y necesitas ayuda inmediata

Si tú o tu niño o adolescente tienen una crisis, llama al:

-   **Teléfono de atención directa para suicidio:** [1-800-SUICIDE](tel:1-800-SUICIDE) o [1-800-784-2433](tel:1-800-784-2433) disponible de forma permanente (24/7)
-    **Kids Help Phone** Llama al [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) o envía un mensaje de texto al [686868](text:686868) para recibir ayuda confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana; los jóvenes indígenas pueden enviar un mensaje de texto que diga "First Nations", "Métis" o "Inuit" al [686868](text:686868) para que les pongan en contacto con una persona indígena que responda a las crisis cuando esté disponible. [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-   **Teléfono para casos de crisis para indígenas canadienses KUU-US:** [1-800-588-8717](tel:1-800-588-8717) (disponible para indígenas canadienses)
-   **Teléfono para casos de crisis para los pueblos métis:** [1-833-Metis-BC](tel:1-833-Metis-BC) ([1-833-638-4722](tel:1-833-638-4722)) disponible de forma permanente (24/7)
-   **9-1-1** o al área de urgencias de tu hospital local



Ministry of  
Children and Family  
Development