



Liberty Union High School District

20 Oak Street

Brentwood, CA 94513

Phone: (925) 634-2166 Fax (925) 634-1687

Eric L. Volta, Superintendent

Recursos de salud mental y apoyo social/emocional

Queremos que toda nuestra comunidad de Liberty Union High School District sepa que su salud y seguridad es nuestra prioridad. En tiempos de incertidumbre, es importante concentrarse en la salud física y emocional de los estudiantes, el personal y las familias. Hemos creado esta página de COVID-19 con varios recursos, actividades y líneas directas para solicitar asistencia.

En caso de una emergencia, marque 9-1-1 para obtener ayuda inmediata.

- Servicios de Salud de Contra Costa: [Bienestar de Salud mental y educación sobre cómo abordar la "decepción", reducir el "estrés" y mantener una "actitud positiva"](#)
 - 888-678-7277 [disponible 24/7]
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): [Cómo manejar el Stress durante una pandemia](#)
- [Centro de Crisis de Contra Costa: Servicios y Recursos para Adolescentes](#)
 - 800-833-2900 (24/7)
- La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil: [Hoja informativa sobre COVID-19 junto con estrategias de abordaje apropiadas para la edad](#)
- El Instituto de Mente Infantil: [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#)
- La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares y la Asociación Nacional de Enfermeras Escolares. [Conversando con los niños acerca del COVID-19 \(en inglés y en español\)](#)
- El Proyecto Trevor: [Apoyo a la juventud LGTBQ durante el COVID-19](#)
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC): [Stress y cómo afrontarlo](#) [múltiples idiomas]
- Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI): [Guía de información y recursos del COVID-19](#)