

RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA PADRES Y CUIDADORES

ORGANIZACIONES PARA CONECTAR CON TERAPIA Y SOPORTE

Child Mind Institute (Instituto de mente infantil)

El instituto de mente infantil está dedicado a transformar las vidas de los niños y familias luchando con la salud mental y trastornos del aprendizaje por el medio de darles la ayuda que necesitan para prosperar.

<https://childmind.org/>

Strong 4 Life- CHOA

“En el Childrens Healthcare of Atlanta , nuestra misión es en hacer los niños de hoy mejor y mas saludables mañana. Strong4Life es una de las varias maneras en que cumplimos esa promesa”. Armados con un equipo de doctores, terapeutas, enfermeras, dietéticos registrados y otros expertos en el bienestar de niños, Strong4Life tiene recursos para ayudar a familias ocupadas a criar niños saludables, seguros y resilientes.

<https://www.strong4life.com/en/emotional-wellness>

SAMHSA: Substance Abuse & Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental)

El recurso confidencial y anónimo para personas buscando tratamiento para trastornos mentales y consumo de sustancias en los estados unidos y sus territorios.

<https://findtreatment.gov/>

The National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional de Estrés Traumático Infantil)

Padres y cuidadores juegan una parte esencial en ayudar a niños y adolescentes recuperarse de eventos traumáticos. Estos recursos son para los padres, padres adoptivos, padres de recursos, abuelos, cuidadores, y todos los que cuidan niños y adolescentes.

<https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>

Caring Across Generations (Cuidando a través de las generaciones)

Cuidando a través de generaciones está trabajando para construir sistemas de atención reales, útiles y reflexivos. Ellos transforman normas culturales y narrativos sobre el envejecimiento, discapacidad y el cuidado; ganar el cambio de política en cada nivel; y unir una poderosa coalición a través de millones que están tocados por el cuidado. Hay una guía de Georgia que puede ser encontrado a través de este enlace:

https://caringacross.org/wp-content/uploads/2024/04/CAG-GA-Lead-PDF_v2.pdf

National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)

NAMI es la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. NAMI es La organización de salud mental de base más grande del país. Como condiciones de salud mental típicamente empiezan durante la infancia, adolescentes o adultos jóvenes, NAMI ha recopilado información y recursos esenciales intentados a ayudar a las personas jóvenes en recibir el soporte de salud mental que necesitan.

<https://www.nami.org/your-journey/kids-teens-and-young-adults/>

OPCIONES DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL DE BAJO COSTO

Cumberland Counseling Centers

<https://cumberlandcenters.org/>

Highland Rivers Behavioral Health

<https://highlandrivers.org/>

Cobb County School District-Social Work

<https://www.cobbk12.org/page/22658/school-social-work>

— RECURSOS ADICIONALES —

Estos recursos adicionales ofrecen soporte, educación y una fuente de comunidad para los padres y cuidadores de niños con condiciones de salud mental.

Parent Support Network

El red de apoyo a los padres de Georgia esta dedicado a proporcionar soporte, educación, y defensa para niños y adolescentes junto con sus familias, con condiciones de salud mental, disturbios emocionales, y diferencias de comportamiento.

<https://www.gpsn.org/>

iChill App

Esta aplicación gratuita ensena seis habilidades de bienestar del modelo de resiliencia ante el trauma (TRM) y el modelo de resiliencia de comunidad (CRM) para ayudarle a manejar las sensaciones asociadas con el trauma y el estrés, mejorando tu bienestar.

<https://ichillapp.com/#/minified:me>

National Alliance on Mental Illness-Cobb

NAMI Cobb proporciona programa de educación, soporte y defensa para individuales viviendo con una condición de salud mental, sus familias, cuidadores y amigos, así como las comunidades locales de Cobb County, mientras soportando Cherokee, Douglas, Carroll, Bartow y Paulding counties.

<https://namicobb.org/>

— LIBROS RECOMENDADOS —

The Whole Brain Child (todo el cerebro infantil)

Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson

The Anxious Generation (la generación ansiosa)

Jonathan Haidt

The Deepest Well (La pozo mas profundo)

Nadine Burke Harris

Raising Good Humans (criando buenos humanos)

Hunter Clarke-Fields

Tiny Humans, Big Emotions (humanas pequeñas, grandes emociones)

Alyssa Blask Campbell & Lauren Stauble

Good Inside (buena por dentro)

Becky Kennedy

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (cómo hablar para que los niños escuchen y escuchar para que los niños hablen)

Adele Faber & Elaine Mazlish

Parents Helping Parents (Padres ayudando a Padres)

La línea de estrés de los padres ofrece un lugar seguro para los padres y cuidadores para hablar sobre los desafíos de criar hijos y recibir amabilidad, comprensión y soporte sin juicio para ayudar a prevenir una situación de escalar a una crisis. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

<https://parentshelpingparents.org/stressline>

Psychology Today (psicología hoy)

Usa Psicología Hoy para encontrar un terapeuta cerca de usted a través de un directorio confiable.

<https://www.psychologytoday.com/us>

PLATAFORMAS DE REDES SOCIALES —

Las redes sociales son un lugar donde puedes ser inspirado, quedarte informado sobre problemas sociales y soportar a artistas y negocios chicos.

Siga las siguientes cuentas de redes sociales y Podcast para padres/cuidadores:

INSTAGRAM

Dr. Becky: Good Inside

Child Mind Institute

CWC Alliance

AFSP Georgia

Mental Health America of GA

CHOA Strong 4 Life

@drbeckyatgoodinside

@childmindinstitute

@cwcalliance

@afsp_ga

@mhaofga

@wearestrong4life

PODCASTS

Raising Good Humans Podcast- Spotify or Apple

Good Inside with Dr. Becky Podcast- Spotify or Apple

The PedsDocTalk Podcast- Spotify or Apple

Toddlers Made Easy Podcast- Spotify or Apple

Joyful Courage for Parenting Teens- Spotify or Apple