

## Family Resources- Health and Welfare

(Many thanks to Eastern MS staff for the Spanish translation.)

MCPS is committed to ensuring that all students are able to learn and grow in school communities where they are safe and supported. We continue to address health-related concerns and needs, including mental health and wellness, suicide awareness, substance use, and bullying prevention. We strive to support our students by providing factual information that they may use to confront serious issues and make positive, responsible decisions.

The best way to support and protect our youth is to reduce the stigma associated with mental health and suicide by encouraging open, honest conversations during which students may speak about and share their feelings. When students receive the message that it is acceptable and desirable to talk about feelings, mental health, and their worries, students are more likely to reach out to an adult for help when they are in distress.

The Comprehensive Health Education curriculum is provided in middle and high schools to address and support mental health and suicide awareness. Additionally, MCPS collaborated with Montgomery County government and other community agencies to launch the BtheOne campaign. The goal of this campaign is to provide students with the knowledge and skills to make good decisions so that they seek help if they or their friends are thinking of harming themselves. The website addresses for the BtheOne campaign and other local and national resources are provided below to assist parents and guardians in having these difficult conversations with their students.

**Montgomery County Youth Crisis Hotline**, 301-738-9697, provides free, confidential, and anonymous support to youth by trained counselors, 24 hours a day, 7 days a week.

MCPS se compromete a garantizar que todos los alumnos puedan aprender y crecer en las comunidades escolares donde estén seguros y respaldados. Seguimos abordando las preocupaciones y necesidades relacionadas con la salud, incluida la salud mental y el bienestar, el conocimiento del suicidio, el uso de sustancias y la prevención del acoso. Nos esforzamos por apoyar a nuestros estudiantes, brindándoles información objetiva que pueden usar para enfrentar problemas serios y tomar decisiones positivas y responsables.

La mejor manera de apoyar y proteger a nuestros jóvenes es reducir el estigma asociado con la salud mental y el suicidio al fomentar conversaciones abiertas y honestas durante las cuales, los estudiantes pueden hablar y compartir sus sentimientos. Cuando los estudiantes reciben el mensaje de que es aceptable y desean hablar sobre los sentimientos, la salud mental y sus preocupaciones, es más probable que los estudiantes busquen ayuda de un adulto cuando están en peligro.

El plan de estudios de Educación en salud se proporciona en las escuelas intermedias y secundarias para abordar y apoyar la salud mental y la concientización sobre el suicidio. Además, MCPS colaboró con el gobierno del Condado de Montgomery y otras agencias comunitarias para lanzar la campaña BtheOne. El objetivo de esta campaña es proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades para tomar buenas decisiones, para que puedan buscar ayuda; si ellos o sus amigos están pensando en hacerse daño. Las direcciones del sitio web de la campaña BtheOne y otros recursos locales y nacionales se proporcionan a continuación, para ayudar a los padres y tutores a tener estas conversaciones difíciles con sus estudiantes.

**La Línea Directa de Crisis Juvenil del Condado de Montgomery**, 301-738-9697, brinda apoyo gratuito, confidencial y anónimo a los jóvenes por parte de consejeros capacitados, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Montgomery County Crisis Textline**, 301-738-2255, provides free, confidential, and anonymous text support by trained counselors. This service currently is available from Monday through Thursday, from 4:00 to 9:00 p.m.

**The National Suicide Prevention Lifeline**, 800-273-8255, provides free, confidential, and anonymous support nationally.

**The Montgomery County Crisis Center**, provides crisis services 24 hours a day/365 days a year. These services are provided over the telephone (240-777-4000) or in person at 1301 Piccard Drive, Rockville, Maryland (no appointment needed). The Mobile Crisis Outreach will respond anywhere within Montgomery County to provide emergency psychiatric evaluations.

**The Crisis Chatline** is a service of the National Suicide Prevention Lifeline. Youth may access support 24 hours a day via chat. [www.CrisisChat.org](http://www.CrisisChat.org).

**The Montgomery County BtheOne** suicide awareness and substance use prevention campaign website describes action steps to help oneself and friends and includes links to resources and hotlines. [www.BtheOne.org](http://www.BtheOne.org).

**EveryMind**, 1000 Twinbrook Parkway Rockville, MD 20851, 301-424-0656, [info@Every-Mind.org](mailto:info@Every-Mind.org), provides mental health services to youth, adults, and the military, as well as crisis support services.

**The Society for the Prevention of Teen Suicide** family resource webpage includes information on warning signs, how to support your child who needs help, and how to talk with your children about mental health, suicide awareness, and the aftermath following a tragic loss. [www.sptsusa.org/parents](http://www.sptsusa.org/parents)

**Montgomery County Crisis Textline**, 301-738-2255, brinda apoyo de texto gratuito, confidencial y anónimo por parte de consejeros capacitados. Este servicio actualmente está disponible de lunes a jueves, de 4:00 a 9:00 p.m.

**El National Suicide Prevention Lifeline**, 800-273-8255, brinda apoyo gratuito, confidencial y anónimo a nivel nacional.

**El Centro de Crisis del Condado de Montgomery** brinda servicios de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año. Estos servicios se brindan por teléfono (240-777-4000) o en persona en 1301 Piccard Drive, Rockville, Maryland (no se necesita cita). El alcance de Crisis móvil responderá en cualquier lugar dentro del condado de Montgomery para proporcionar evaluaciones psiquiátricas de emergencia.

**The Crisis Chatline** es un servicio del National Suicide Prevention Lifeline. Los jóvenes pueden acceder al apoyo las 24 horas del día a través del chat. [www.CrisisChat.org](http://www.CrisisChat.org).

**El sitio web de la campaña de BtheOne** sobre prevención de suicidio y concientización sobre el consumo de sustancias en el condado de Montgomery describe pasos de acción para ayudarse a sí mismo y a sus amigos e incluye enlaces a recursos y líneas directas.

**EveryMind**, 1000 Twinbrook Parkway Rockville, MD 20851, 301-424-0656, [info@Every-Mind.org](mailto:info@Every-Mind.org), proporciona servicios de salud mental a jóvenes, adultos y militares, así como servicios de apoyo a crisis.

**La página web de recursos de la Sociedad para la Prevención del Suicidio de Adolescente** incluye información sobre señales de advertencia, cómo apoyar a su hijo que necesita ayuda y cómo hablar con sus hijos sobre la salud mental, el conocimiento del suicidio y las consecuencias después de una pérdida trágica. [www.sptsusa.org/parents](http://www.sptsusa.org/parents)

**The Centers for Disease Control** information fact sheet on the prevalence and public health issue of suicide, warning signs, and resources. [www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide\\_factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide_factsheet-a.pdf).

**Youth Mental Health First Aid (YMHFA)** is an eight-hour, internationally-recognized course that teaches adults who interact with youth how to identify signs of emotional distress and a five-step action plan to engage with youth and connect them to professional support. Just as Cardio-pulmonary Resuscitation (or CPR) teaches individuals to help others experiencing a medical emergency until professional help arrives, Youth Mental Health First Aid teaches adults to address mental health crises until professional help can be accessed. Courses are offered throughout the county. [www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/](http://www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/).

**The Dougy Center's** National Center for Grieving Children and Families provides resources, by age group, and information on support groups for youth, adults, and families experiencing grief following a death. [www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/](http://www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/).

**The Campaign to Change Direction's** goal is to change the culture of mental health so that individuals are able to seek and receive the help and support that they need. The Campaign includes information and infographics on five of the warning signs of depression and strategies to support emotional wellbeing. [www.changedirection.org/](http://www.changedirection.org/).

La hoja informativa de información de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) sobre la frecuencia y la cuestión de salud pública del suicidio, las señales de advertencia y los recursos. [www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide\\_factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide_factsheet-a.pdf).

**Youth Mental Health First Aid (YMHFA)** es un curso de ocho horas reconocido internacionalmente que enseña a adultos que interactúan con jóvenes cómo identificar signos de angustia emocional y un plan de acción de cinco pasos para involucrarse con los jóvenes y conectarlos con apoyo profesional. Así como la Resucitación Cardiopulmonar (o RCP) enseña a las personas a ayudar a otras personas que experimentan una emergencia médica hasta que llegue la ayuda profesional, los Primeros Auxilios de Salud Mental les enseñan a los adultos a enfrentar crisis de salud mental hasta que se pueda acceder a la ayuda profesional. Los cursos se ofrecen en todo el condado. [www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/](http://www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/).

**El Centro nacional para niños y familias afligidos del Centro Dougy** proporciona recursos, por grupo de edad, e información sobre grupos de apoyo para jóvenes, adultos y familias que experimentan dolor después de una muerte. [www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/](http://www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/).

**El objetivo de la Campaña es para cambiar la dirección**, la meta es cambiar la cultura de la salud mental para que las personas puedan buscar y recibir la ayuda y el apoyo que necesitan. La Campaña incluye información e infografías sobre cinco de los signos de advertencia de depresión y estrategias para apoyar el bienestar emocional. [www.changedirection.org/](http://www.changedirection.org/)