

Enero del 2020

Queridas Familias de NJUHSD,

Nuestro personal se interesa en la salud mental de nuestros estudiantes. Si usted piensa que su estudiante necesita más apoyo con su salud mental, le queremos ayudar. Esta carta contiene información de cómo obtener acceso a servicios de salud mental en nuestro plantel y en nuestra comunidad.

El programa conocido como STARS, que es un programa de asistencia para estudiantes, provee chequeos de salud mental e intervenciones para apoyar a estudiantes que están enfrentando obstáculos para ser exitosos en la escuela. Terapeutas de STARS proveen recursos y referencias, al igual que intervenciones directas a corto plazo como terapia individual o en grupo. Pueden contactar a la coordinadora de STARS, Julianne Henry, LCSW, al 530-273-4431, ext. 2034, o a su correo electrónico [jhenry@njuhsd.com](mailto:jhenry@njuhsd.com).

Muchas familias usan su seguro médico para pagar por servicios de salud mental. Usted puede llamar a su compañía de seguro médico para pedir una lista de proveedores que se especializan en trabajo con adolescentes. Algunos planes de seguro médico, como Medi-Cal, cubren el costo completo de servicio de terapia. Pregúntele a su compañía de seguro médico si su plan incluye un deducible o un cobro de copago. Puede ser que los servicios de terapia sean más económicos de lo que usted piensa.

Si usted puede pagar por servicios de consejería, sus opciones son extensivas. Idealmente, usted puede pedir recomendaciones a personas en quien confía. También puede hacer una búsqueda por internet al sitio [www.psychologytoday.com/us/therapists](http://www.psychologytoday.com/us/therapists).

Otra manera de obtener ayuda sería hablar con el doctor de su hijo/a. Su pediatra puede ayudar a identificar cualquier problema médico y darle referencias para apoyo de consejería ( dan recomendaciones a menudo). Algunas clínicas ofrecen consejería en su mismo sitio. Estas incluyen:

Nevada County Children's Behavioral Health (530-470-2736) (Grass Valley)  
Sierra Family Medical Clinic (530-292-3478) (North San Juan)  
Chapa De Indian Health Clinic (530-477-8545) (Grass Valley)  
Western Sierra Medical Clinic (530-274-9762) (Grass Valley)

Finalmente, si su hijo/a está en crisis, Nevada County Behavioral Health provee una línea de crisis, gratuita al 530-265-5811. Consejeros de crisis pueden ayudar en casos de emergencia (por ejemplo, si su adolescente tiene tendencias suicidas) y le ayudarán a encontrar apoyo continuo después que la crisis haya pasado.

Por favor háganos saber si hay algo más que podemos hacer para apoyar la salud mental de su hijo/a.

Sinceramente,  
Janet W. Horowitz  
Directora de Servicios Estudiantil