



# Apoyando a las mentes jóvenes

Guía de recursos

# Recursos

---

## Herramientas 24/7

### **Prueba de salud mental**

La prueba de salud mental en línea en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) es una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si experimenta síntomas de una condición de salud mental. Nuestras pruebas de salud mental son gratuitas, confidenciales y están validadas científicamente.

### **Ayuda para suicidio y crisis 988**

La línea de ayuda 988 ofrece ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas en apuros. No es necesario tener pensamientos suicidas para comunicarse. Los consejeros de crisis que hablan español están disponibles llamando al 988 y pulsando 2. Cuando envíe un mensaje de texto al 988, completará una breve encuesta para que el consejero de crisis conozca un poco sobre su situación. Se la conectará a un consejero de crisis capacitado en un centro de crisis que responderá al mensaje de texto, le proporcionará apoyo y compartirá recursos si es necesario.

### **Línea de texto para crisis**

Envíe la palabra AYUDA al 741-741 para ponerse en contacto con un consejero de crisis que lo ayudará a superar sus grandes emociones.

### **Línea de ayuda para la violencia doméstica**

Si sufre violencia doméstica, busca recursos o información, o se cuestiona aspectos poco saludables de su relación, llame al 1-800-799-7233 o visite [thehotline.org](https://thehotline.org) para chatear virtualmente con un defensor.

### **Línea nacional de asistencia contra el abuso infantil Childhelp**

Si usted o un niño que conoce está sufriendo lesiones o no se siente seguro en casa, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 1-800-4-ACHILD (1-800-422-4453) o iniciar un chat en línea en [childhelp.org](https://childhelp.org) para ponerse en contacto con un consejero de crisis. Pueden ayudarle a determinar los pasos a seguir para superar lo que está ocurriendo y mantenerse a salvo.

### **Línea de ayuda drugfree.org**

Obtenga ayuda personalizada para tratar el consumo de sustancias de su hija o hijo. Marque 1-855-378-4373 para programar una llamada con un especialista. Envíe el mensaje CONECTAR al 55753 para contactar con un especialista. Para poder ofrecerle un apoyo específico a sus necesidades, recibirá un enlace con una breve encuesta confidencial. Un especialista responderá directamente a su mensaje en un plazo de 24 horas.





### **Trans Lifeline**

Marque 877-565-8860 para obtener ayuda en EE. UU. y 877-330-6366 en Canadá y oprime el #2 para conectarte con operadorxs que hablan español. La línea de ayuda de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre iguales dirigido por personas trans, para personas trans y con dudas.

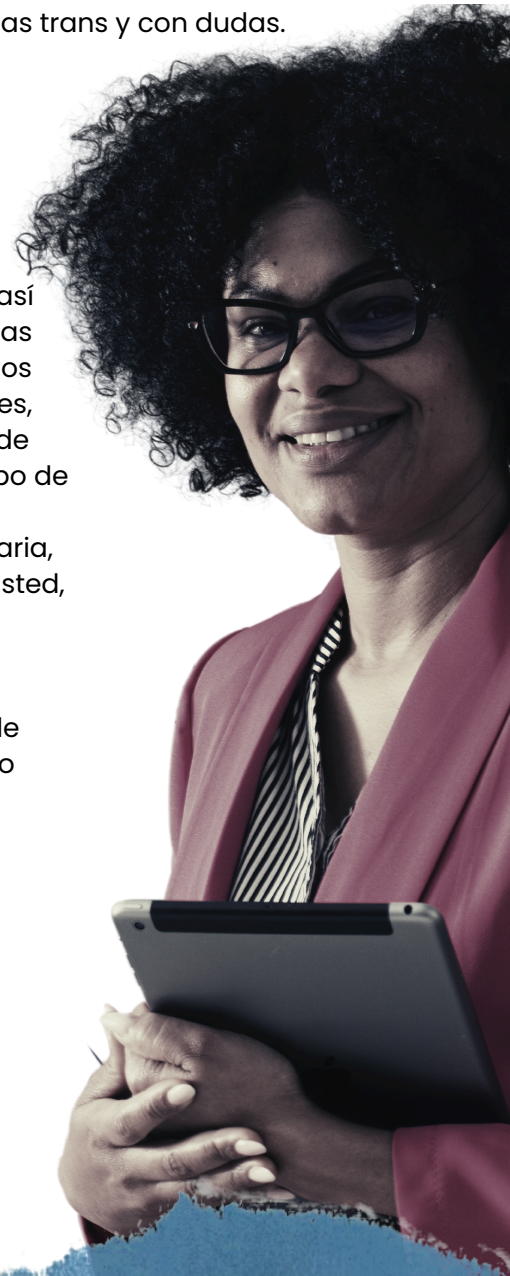
## **MHA Resources**

### **Red de afiliados**

Los afiliados de Mental Health America brindan educación pública, información y referencias, grupos de apoyo, servicios de rehabilitación, así como servicios de socialización y vivienda a quienes enfrentan problemas de salud mental y a sus seres queridos. Muchos también brindan servicios de defensa familiar a padres de niños con trastornos emocionales graves, tutoría o apoyo de pares para adultos que se recuperan de afecciones de salud mental y educación profesional para quienes trabajan en el campo de la salud mental. Sirven como líderes locales en el apoyo y desarrollo de iniciativas dirigidas por consumidores y programas de prevención primaria, incluidos los de las escuelas. Para encontrar el afiliado más cercano a usted, busque en [arc.mhanational.org/find-affiliate](https://arc.mhanational.org/find-affiliate).

### **Centro de Recursos de Salud Mental en Español**

Todos los recursos en español de Mental Health America, incluidos kits de herramientas anteriores como este, se pueden encontrar en nuestro sitio web en [mhanational.org/recursos-en-espanol](https://mhanational.org/recursos-en-espanol)



[mhanational.org](https://mhanational.org)

[info@mhanational.org](mailto:info@mhanational.org)

Instagram, Facebook, Threads  
[@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)

X/Twitter  
[@mentalhealtham](https://twitter.com/mentalhealtham)

## Recursos Externos de Socios de Confianza

**The Alliance for a Healthier Generation** trabaja con escuelas, organizaciones que prestan servicios a jóvenes, empresas, comunidades y familias para promover entornos de equidad en salud que apoyen la salud infantil integral. Estos programas e iniciativas ofrecen una serie de recursos, seminarios web y oportunidades de aprendizaje para personas apasionadas por apoyar a niños felices y saludables. Puede encontrar información en español buscando en [healthiergeneration.org/app/resources](https://healthiergeneration.org/app/resources).

**Human Rights Campaign (HRC) Welcoming Schools** brinda a quienes educan las herramientas que necesitan y la capacitación para aprovechar los momentos de enseñanza, detener eventuales circunstancias de acoso escolar (bullying), apoyar a las personas transgénero y no binarias, además de prepararlos para responder preguntas importantes sobre temas de identidad de género y comunidad LGBTQ con estudiantes y familias. Obtenga más información en [welcomingschools.org/resources/recursos-en-español](https://welcomingschools.org/resources/recursos-en-español).

**The Kids Mental Health Foundation** tiene recursos gratuitos (guías, videos, planes de estudio y artículos) creados a medida por más de 1,000 profesionales de la salud mental para brindar a los adultos la confianza necesaria para comprender, abordar y promover la salud mental de los niños. Obtenga más información en [kidsmentalhealthfoundation.org](https://kidsmentalhealthfoundation.org).

**The National Parent Teacher Association (PTA)** ofrece programas para fortalecer las asociaciones entre familias y escuelas, y recursos gratuitos para los miembros sobre temas y áreas como STEM y salud y seguridad. Obtenga más información en [pta.org/home/run-your-pta/Spanish-Resources/Recursos-en-español](https://pta.org/home/run-your-pta/Spanish-Resources/Recursos-en-español).

**Q Chat Space** es una comunidad para adolescentes LGBTQ+. Encuentra y ofrece apoyo, diviértete, conéctate alrededor de intereses compartidos y consigue buena información. Chatea con pares con maneras similares de pensar en chats en vivo diseñados por ti, para ti y moderados por personas a las que le importas. Obtenga más información en [qchatspace.org/?lang=es](https://qchatspace.org/?lang=es).



# Lista de Libros

Esta lista te ayudará a seleccionar libros que sean apropiados para la edad y los intereses de los niños y jóvenes, además de abordar temas importantes en su desarrollo emocional y social.

## Niños Pequeños:

- **“Aaron soñador, ilustrador”** – Andrea Beaty, ilustrado por David Roberts
  - Dislexia y cómo afrontarla
- **“Así me siento yo”** – Janan Cain
  - Conciencia emocional
- **“Alicia y el cerebro maravilloso”** – Nazareth Perales Castellanos
  - Emociones y el cerebro
- **“Caperucita Roja”** – Charles Perrault
  - Ansiedad y cómo afrontarla
- **“Charlie y la fábrica de chocolate”** – Roald Dahl
  - Aventura, justicia, y valores morales
- **“Donde viven los monstruos”** – Maurice Sendak
  - Miedo, imaginación, y la importancia de hogar
- **“El cuento de Ferdinando”** – Munro Leaf
  - Paz, individualidad, y la importancia de ser fiel a uno mismo
- **“El dragón Zog”** – Julia Donaldson
  - Esfuerzo, aprendizaje, y ayuda mutua
- **“El Principito”** – Antoine de Saint-Exupéry
  - Amistad, amor, pérdida y las diferentes perspectivas de adultos y niños
- **“La mala semilla”** – Jory John
  - Emociones y resiliencia
- **“La mente activa de Benja”** – Erin Schoenfield Gonzalez Ph.D.
  - TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y cómo afrontarlo
- **“La peor señora del mundo”** – Francisco Hinojosa
  - Humor, tiranía, y la importancia de la bondad
- **“La telaraña de Carlota”** – E.B. White
  - Amistad, sacrificio, y el ciclo de la vida
- **“Llámame árbol”** – Maya Gonzalez
  - Autodescubrimiento y amor propio
- **“Mis colores, mi mundo”** – Maya Gonzalez
  - Buscando lo positivo
- **“Mi cuerpo me envía una señal”** – Natalie Maguire
  - Reconocer y expresar emociones
- **“Tengo un nudo en la barriga”** – Alberto Soler y Concepción Roger, ilustrado por Nuria Albasa
  - Ansiedad
- **“Un huevo muy bueno”** – Jory John
  - Equilibrio y autocuidado
- **“¡Yo soy!”** – Bela Barbosa
  - Autoestima y resiliencia
- **“Yo también soy diferente”** – Begoña Ibarrola, ilustrado por Blanca Millan
  - Autoestima



## Niños Mayores:

- **“Como pez en el árbol”** – Lynda Mullaly Hunt
  - Autoaceptación y dislexia
- **“Contar de 7 en 7”** – Holly Goldberg Sloan
  - Neurodivergencia, pérdida, duelo
- **“Cuando brillan las estrellas”** – Victoria Jamieson y Omar Mohamed
  - Encontrar esperanza en circunstancias difíciles
- **“El Dador”** – Lois Lowry
  - Emociones, duelo, y cómo afrontarlo
- **“El ladrón de rayo”** – Rick Riordan
  - TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), dislexia, y autoaceptación
- **“El razón por la que salto”** – Naoki Higashida
  - Autismo y emociones
- **“Fray Perico y su borrico”** – Juan Muñoz Martín
  - Amabilidad, humor, y la vida en un convento
- **“La casa en Mango Street”** – Sandra Cisneros
  - Inmigración, duelo, y autodescubrimiento
- **“Manolito Gafotas”** – Elvira Lindo
  - Humor, vida familiar, y las aventuras cotidianas de un niño
- **“Matilda”** – Roald Dahl
  - Inteligencia, justicia, y superando la adversidad
- **“Platero y yo”** – Juan Ramón Jiménez
  - Aprender a apreciar la naturaleza, la vida en una comunidad rural, y la conexión con los animales
- **“Poet X”** – Elizabeth Acevedo
  - Autoexpresión e identidad
- **“Stamped (para niños): El racismo, el antirracismo, y tú”** – Ibram X. Kendi and Jason Reynolds
  - Racismo e identidad
- **“Wonder”** – RJ Palacio
  - El acoso y cómo afrontarlo

## Adolescentes y Adultos Jóvenes:

- **“Aquí Estuvimos”** – Matt De La Peña
  - Justicia juvenil, autoperdón, y autodescubrimiento
- **“Charlie Vega tiene un problema gordo”** – Crystal Maldonado
  - Imagen corporal, amor propio, y identidad cultural
- **“Chicos típicamente americanos”** – Jason Reynolds
  - Racismo, brutalidad policial, y afrontamiento
- **“Furia”** – Yamile Saied Méndez
  - Abuso, expectativas culturales, y fuerza interior
- **“Mil veces hasta siempre”** – John Greene
  - TOC (trastorno compulsivo compulsivo), condiciones de salud mental, y afrontamiento
- **“La tierra de las grullas”** – Aida Salazar
  - Inmigración, trauma, y autoexpresión
- **“Las cosas que perdimos en el fuego”** – Mariana Enriquez
  - Suicidio, violencia doméstica, y pérdida
- **“Voces sin fronteras”** – Escritores del Centro Juvenil Latinoamericano y Meg Medina
  - Inmigración, emociones, y autoexpresión
- **“Yo no soy tu perfecta hija mexicana”** – Erika L. Sánchez
  - Expectativas culturales, pérdida, y depresión

