

Dónde encontrarnos:

Los números marcados con ** son clínicas de salud basadas en la escuela

Escuelas Primarias

Alder..... (503) 255-4673
Butler Creek..... (503) 762-6100
Highland..... (503) 665-7158
Lincoln Park..... (503) 256-6504
Lynch Meadows..... (503) 762-3208
Lynch Wood..... (503) 762-3204
Lynch View..... (503) 762-3203
Margaret Scott..... (503) 255-2031
Mill Park..... (503) 256-6507
North Gresham..... (503) 661-6415
Harold Oliver..... (503) 762-3207
Parklane..... (503) 762-3205
Russell..... (503) 408-2750
Sacramento..... (503) 408-2800
Ventura Park..... (503) 256-6508
West Powellhurst.... (503) 256-6509

Escuelas Secundarias

Clear Creek..... (503) 492-6700
Cesar Chavez..... (503) 988-3815**
Centennial..... (503) 762-3206
Fir Ridge..... (503) 256-6530
Floyd Light..... (503) 256-6511
George..... (503) 988-3829**
Gordon Russell..... (503) 667-6900
Harrison Park..... (503) 988-4577**
Lane..... (503) 988-5640**
Dexter McCarty..... (503) 665-0148
Parkrose..... (503) 408-2900
Reynolds..... (503) 665-8166
Woodlawn..... (503) 916-6282

Dónde encontrarnos:

Escuelas Preparatorias

Alliance at Meek..... (503) 916-5747
Benson..... (503) 916-5100
Centennial..... (503) 988-5488**
Cleveland..... (503) 988-3550**
David Douglas..... (503) 988-3554**
Franklin..... (503) 988-3370**
Grant..... (503) 988-3372**
Jefferson..... (503) 988-3360**
Madison..... (503) 988-3382**
Parkrose..... (503) 988-3392**
Reynolds..... (503) 667-3186
Roosevelt..... (503) 988-3909**

Llama a tu consejero de la escuela y pedir una referencia a nuestro programa. O, llama a una clínica de salud basada en la escuela.

Programa de Salud Mental Basado en la Escuela

Departamento de Salud del Condado de Multnomah
División de Servicios de Salud Mental y Adicciones
421 SW Oak, Suite 520
Portland, OR 97204
503-988-5464

24/7 Línea de Crisis – 503-988-4888

<https://multco.us/mhas/system-care-children-and-families>



Condado de Multnomah Salud Mental Basada en la Escuela



“Ojalá me sentiera más confiado.”

“Quiero llevarme bien con mi familia.”

“Yo no quiero sentirme como un extraño.”

“Quiero sentirme más feliz.”

¿A veces te sientes así?
Si es así, **no estás solo.**

Podemos ayudar



Cómo nuestros servicios de salud mental pueden ayudar

Salud mental es como tus pensamientos, sentimientos, y comportamiento influyen tus opciones de vida. Buena salud mental es importante para desarrollar relaciones con familia y amigos, hacer decisiones positivas, y te ayuda a manejar los desafíos de la vida en la escuela o en el hogar.

El Programa de Salud Mental Basados en la Escuela del Condado de Multnomah te da la oportunidad de trabajar con un terapeuta y hablar en privado sobre tus sentimientos. Tienes la oportunidad de averiguar qué temas están bloqueando el logro de tus metas y recibir las herramientas para ayudar a superar esos problemas.

Nuestros servicios están aquí para satisfacer tus necesidades

Tú escojes los temas de conversación. Nosotros colaboramos contigo sobre los problemas en que tú quieres trabajar y que quieres lograr. Ofrecemos los siguientes servicios para lograr tus metas:

- **Proyección de Salud Mental**
- **Evaluación de Salud Mental**
- **Intervención en Crisis/Suicidio**
- **Gestió de Caso**
- **Terapia Individual, con Familia, o en Grupo**
- **Consultación a Maestros, consejeros de escuela o administradores**

Cómo aprovechar lo máximo de tus servicios de salud mental

Tú eres quien que guía tus servicios. Para aprovechar lo máximo de tus servicios, aquí son algunas preguntas para preguntar a tu terapeuta:

- ¿Cómo funciona la terapia?
- ¿Por cuánto tiempo son las sesiones de terapia y con qué frecuencia nos reunimos?
- ¿Que es su experiencia y filosofía sobre servicios de salud mental?
- ¿Cómo usted puede asegurar que los servicios incorporan mi cultura, creencias, orientación, y historia?
- ¿Cómo va a mantener mi información privada y confidencial?
- ¿Cuáles son los síntomas de salud mental y sus causas?
- ¿Cómo pueden mi familia y amigos participar en mi cuidado, y cómo hablo con ellos sobre salud mental?
- ¿Cuáles son los otros tipos de terapia que podemos usar, como terapia de arta, musica, etc.?

Consejo! Siempre pregunte si no entiende, y no dude en pedir información sobre tu diagnóstico.



Señales que tú o alguien que conoces tal vez necesita ayuda:



- **Problemas en la escuela**
- **Peleas con familia y amigos**
- **Sentirse sin valor o esperanza**
- **Bajo o demasiado energia**
- **Cambios de emociones o llorando mucho**
- **Ansiedad, miedo, o pánico**
- **Irritabilidad o enojo**
- **Pensamientos rápidos**
- **Deseos de hacerte daño o suicidarte**
- **Dormir demasiado o no suficiente**
- **Cambios en la dieta**
- **Uso de alcohol o drogas**