



## PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD MENTAL

Lanzado en julio de 2017, el Programa Educativo de Salud Mental (MHEP, por sus siglas en inglés) de CHOC utiliza diversas e innovadoras plataformas educativas para colaborar y dotar a nuestra comunidad de los conocimientos, herramientas y recursos gratuitos necesarios de apoyo para el bienestar de niños y jóvenes del condado de Orange y más. ¡Queremos escucharle! Póngase en contacto con nuestro equipo del MHEP en [MHEP@choc.org](mailto:MHEP@choc.org) para cualquier pregunta.



### HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL | [www.choc.org/MentalHealthToolkit](http://www.choc.org/MentalHealthToolkit)

Para información de salud mental, recursos, habilidades de afrontamiento y opciones de tratamiento, explore gratuitamente nuestras herramientas de salud mental en línea desarrolladas por especialistas de salud mental pediátrica de CHOC. Las herramientas incluyen folletos y guías sobre una amplia gama de temas de salud mental para jóvenes, padres, educadores y proveedores.

### SEMINARIOS WEB | [www.choc.org/MentalHealthEvents](http://www.choc.org/MentalHealthEvents) (para registrarse) | [www.choc.org/MentalHealthWebinars](http://www.choc.org/MentalHealthWebinars) (para ver las grabaciones)

Acompañe al equipo de especialistas en salud mental pediátrica de CHOC para abordar algunas de las preguntas más frecuentes respecto a la salud mental de niños y adolescentes a través de nuestra serie de seminarios web virtuales gratuitos. Entre los temas pasados están: TDAH, de la A a la Z; depresión y ansiedad en adolescentes; prevención del agotamiento y promoción del autocuidado; comprensión y apoyo de niños con Trastorno del Espectro Autista; ¿por qué los jóvenes recurren al consumo de sustancias?; y muchos temas más.



### VIDEOS | [www.choc.org/Coping](http://www.choc.org/Coping) | [www.choc.org/StressRelief](http://www.choc.org/StressRelief)

¿Necesita herramientas "prácticas" para afrontar el estrés cotidiano? Le invitamos a explorar estas colecciones gratuitas de videos en línea, que se completan con videos pregrabados de especialistas de CHOC en salud mental pediátrica en los que recorren algunas de las estrategias más eficaces para manejar el estrés, entre ellas la respiración consciente, la relajación muscular, las fantasías guiadas y llevar un diario.

### ARTÍCULOS DE BLOG | <https://health.choc.org>

Se incluye información y reflexiones sobre una amplia gama de temas de salud en nuestros artículos de blog en línea gratuitos, los cuales llevan a usted los conocimientos de especialistas pediátricos de CHOC. Le invitamos a conocer esos temas como una forma de ayudarle a su hijo a desarrollar buenos hábitos de sueño y alimentación, afrontar la ansiedad, tratar el acoso y mucho más.

