



RESOURCES



Families are advised to connect with their child's school counselor. If support still needed it contact the counseling department.



<https://bit.ly/3xRU2Zv>



The Family Resource Center serves anyone who lives in the surrounding community. There are no income qualifications to use the Family Resource Center, although some referrals to other services may be limited according to income guidelines.



<https://bit.ly/3vh2GiA>



The Division of Child & Family Services programs include mobile crisis response and stabilization services, community-based mental health therapy, medication management, early childhood day treatment, child care consultation, and wraparound care coordination services to children and adolescents and their families.



<https://bit.ly/3viTOsR>



The Children's Cabinet's mission has been to keep children safe and families together by providing services and resources that address unmet needs through a unique and effective cooperative effort between the private sector and public agencies in Nevada.



www.childrenscabinet.org



Nevada 2-1-1 is a special telephone number reserved to provide information and referrals to health, human and social service organizations. Services include places to find emergency food, housing and emergency shelter, children's services, and mental health and counseling services, among many others.



www.nevada211.org



Care Solace connects students, staff, and their families to care. At no cost to you, Care Solace will quickly and confidentially find available mental health and substance use providers matched to your needs.



www.caresolace.com/washoe



The goal is to help people identify and understand the symptoms of anxiety and encourage them to reach out for help.



www.impactful.co/angst



These Apps do not replace professional counseling but may be helpful

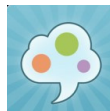


MindShift



Designed specifically for teens and young adults with anxiety. Rather than trying to avoid anxious feelings, MindShift stresses the importance of changing how you think about anxiety.

Self-Help for Anxiety Management (SAM)



SAM might be perfect for you if you're interested in self-help, but meditation isn't your thing. Users are prompted to build their own 24-hour anxiety toolkit that allows you to track anxious thoughts and behavior over time, and learn 25 different self-help techniques.

CBT Thought Diary



You can use CBT Thought Diary to document negative emotions, analyze flaws in your thinking, and reevaluate your thoughts. This is a great app for gradually changing your approach to anxiety-inducing situations and your thinking patterns for future situations.



RECURSOS



Se recomienda a las familias que se conecten con el consejero escolar de su hijo. Si aún necesita apoyo adicional, comuníquese con el departamento de consejería.

<https://bit.ly/3xRU2Zv>



El Centro de Recursos para las familias sirve a cualquier persona que viva en la comunidad. No hay requisitos de ingresos para usar el Centro de recursos familiares, aunque algunas referencias a otros servicios pueden estar limitadas de acuerdo con las pautas de ingresos.

<https://bit.ly/3vh2GiA>



Los programas de la División de Servicios para Niños y Familias incluyen servicios móviles de respuesta y estabilización de crisis, terapia de salud mental, administración de medicamentos, tratamiento para la educación temprana, consultas sobre cuidado infantil y servicios integrales de coordinación de atención para niños y adolescentes y sus familias.

<https://bit.ly/3viTOsR>



La misión de Children's Cabinet ha sido mantener a los niños seguros y a las familias unidas al brindar servicios y recursos que aborden las necesidades no cubiertas a través de un esfuerzo cooperativo único y efectivo entre el sector privado y las agencias públicas en Nevada.

www.childrenscabinet.org



Nevada 2-1-1 es un número de teléfono especial reservado para brindar información y referencias de organizaciones de servicios sociales, humanos y de salud. Los servicios incluyen lugares para encontrar alimentos de emergencia, vivienda y refugio de emergencia, servicios para niños y servicios de asesoramiento y salud mental, entre muchos otros.

www.nevada211.org



Care Solace conecta a los estudiantes, el personal y sus familias con el cuidado. Sin costo alguno para usted, Care Solace encontrará rápida y confidencialmente proveedores de salud mental y uso de sustancias disponibles que coincidan con sus necesidades.

www.caresolace.com/washoe



El objetivo es ayudar a las personas a identificar y comprender los síntomas de la ansiedad y alentarlas a buscar ayuda.

www.impactful.co/angst



Estas aplicaciones no reemplazan el asesoramiento profesional, pero pueden ser útiles

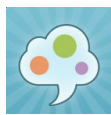


MindShift



Diseñado específicamente para adolescentes y adultos jóvenes con ansiedad. En lugar de tratar de evitar los sentimientos de ansiedad, MindShift enfatiza la importancia de cambiar la forma en que piensa sobre la ansiedad.

Autoayuda para la ansiedad administración (SAM)



SAM puede ser perfecto para ti si estás interesado en la autoayuda, pero la meditación no es lo tuyo. Construirán su propio kit de herramientas de ansiedad que les permite rastrear pensamientos y comportamientos ansiosos y aprenderán 25 técnicas diferentes de autoayuda.

CBT Thought Diary



Puede usar CBT Thought Diary para documentar emociones negativas, analizar fallas y reevaluar sus pensamiento. Esta es una gran aplicación para cambiar gradualmente su enfoque de las situaciones que provocan ansiedad y sus patrones de pensamiento para situaciones futuras.