



Presentamos NYC Teenspace, apoyo gratuito de salud mental para estudiantes entre 13 y 17 años

Estimados neoyorquinos:

Por estos días, caminando por los pasillos de la escuela o sentado en un salón de clases, la pandemia por el COVID-19 pareciera asunto de un pasado lejano. Los pupitres ya no se ubican manteniendo el distanciamiento social. Las mascarillas son cada vez menos comunes. Sin embargo, las repercusiones de la pandemia todavía se vislumbran, de manera menos visible, aunque no menos devastadora, especialmente en materia de salud mental.

Para muchos estudiantes, los sentimientos de tristeza, aislamiento y ansiedad aún siguen presentes; y las repercusiones sociales y emocionales pueden llegar a ser particularmente pronunciadas para los estudiantes de más edad, quienes a diario enfrentan retos propios de la adolescencia, como la presión de grupo y las redes sociales.

Es por esto que quiero anunciar con orgullo [NYC Teenspace](#), una innovadora iniciativa que se ofrecerá a través del Departamento de Salud de la Ciudad e impulsada por [Talkspace](#). A través de NYC Teenspace, todo estudiante entre 13 y 17 años que viva en la Ciudad de Nueva York puede recibir apoyo de salud mental gratuito por internet proporcionado por terapeutas certificados, en más de 30 idiomas (y con traducción disponible en muchos más). Una vez que a los estudiantes se les asigna un terapeuta, se pueden comunicar con ellos a través de mensajes de texto ilimitados y video llamadas mensuales, además de contar con acceso a otros recursos de salud mental.

Invito a todas las familias a que [obtengan más información](#) y [suscriban a sus hijos](#) hoy mismo. También pueden participar en un [seminario web informativo](#) sobre NYC Teenspace el 5 de diciembre.

Pero el apoyo que nuestra Ciudad les brinda a nuestros estudiantes para su bienestar social y emocional no termina ahí. Nuestras escuelas brindan un amplio rango de opciones para el cuidado de la salud mental que incluye a estudiantes por fuera del rango de edad de NYC Teenspace. Para ser más precisos, en todas las escuelas se tiene acceso a un trabajador social, un consejero, una clínica de salud mental o apoyo de salud mental en el edificio escolar proporcionado por una organización comunitaria. Para conocer los servicios disponibles para sus hijos, las familias pueden utilizar la [herramienta de búsqueda](#) para seleccionar su escuela y luego hacer clic en el menú desplegable de Bienestar y salud mental (*Mental Health and Wellness*). Los maestros de todas nuestras escuelas recibieron capacitación sobre conciencia plena (*mindfulness*). Vean el video de más abajo para que vean prácticas de conciencia plena (*mindfulness*) en P.S./M.S. 108 en East Harlem.

Si bien ahora ya tenemos una vacuna para el COVID, no hay una solución tan sencilla para el estrés y la pérdida que se experimenta tras la pandemia. Sanar toma tiempo y requiere de apoyos. Por eso me siento tan agradecido por el programa NYC Teenspace del Departamento de Salud. Hagamos llegar este recurso a manos de la mayor cantidad posible de jóvenes.

Con esperanza,

David C. Banks

Canciller

*Familias, tengan en cuenta que: NYC Teenspace no es una línea de asistencia ante crisis. Si un estudiante se encuentra en crisis o en peligro, llame al 988 (línea de asistencia ante crisis y suicidio) o al 911 para recibir ayuda inmediata.

Nuestro video desatacado:



Para verlo con traducción, visite nuestra [página de YouTube](#).

Síguenos en [X](#), [Facebook](#) e [Instagram](#) para conocer las últimas novedades del NYCPS.

Este es el [video semanal del alcalde Eric Adams](#). Si le interesa recibir novedades directamente de la alcaldía, [haga clic aquí](#).

Para acceder a subtítulos traducidos: Haga clic en el ícono de "CC". Haga clic en el ícono "Settings" y selecciones "Subtitles/CC". Seleccione "Auto Translate" y elija su idioma.

Familias del NYCPS: Si no desean recibir más el boletín informativo PS+You, [cancelen su suscripción](#).