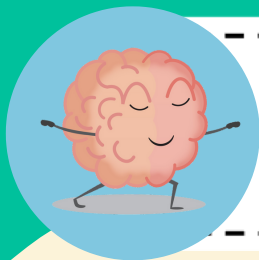


DÍAS DE SALUD MENTAL = AUSENCIAS JUSTIFICADAS



¿Sabía que, según una nueva ley de California, las ausencias con el fin de apoyar su salud mental están **justificadas** si es un estudiante de una escuela pública?

LOS ESTUDIANTES ESTÁN LUCHANDO

Uno de cada tres adolescentes locales reportó sentimientos crónicos de tristeza o desesperanza durante el último año; el 12% consideró seriamente el suicidio (la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes en los E.U.).

SALUD MENTAL = SALUD



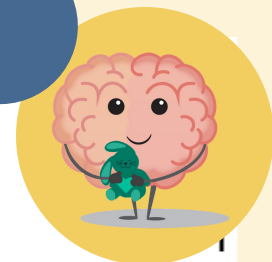
La **salud mental es una parte fundamental de la salud** y el bienestar general. Para los adolescentes, la salud mental afecta el

desarrollo del cerebro, las habilidades sociales y emocionales y el éxito académico. Para los estudiantes que no experimentan ausentismo crónico, el día de bienestar de salud mental ocasional puede **mantener al estudiante en un estado de ánimo saludable**. También enseña a los estudiantes a priorizar su salud mental desde una edad temprana.

MÁS RECURSOS (EN INGLÉS)

Incluida la Guía de Bolsillo para Apoyar la Salud Mental de su Adolescente de SafeSpace, visite bit.ly/student-mental-wellness.

LO QUE DICEN LOS ESTUDIANTES LOCALES

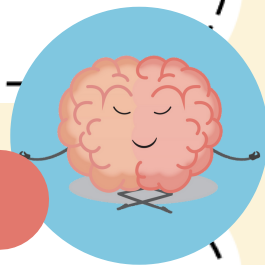


“El agotamiento y el estrés excesivo **merecen un descanso** tanto como una gripe.”

“Es **una opción mucho más saludable a largo plazo** ausentarse por un día que esforzarse y agotarse más rápido.”

“Si un día tengo demasiada ansiedad o estrés acumulado que no podría tener **éxito en mi día escolar**, eso es tan importante como cuando estoy enfermo y tengo que quedarme en casa porque estoy vomitando.”

LO QUE PUEDES HACER



- Permita que su estudiante tome días **ocasionales de salud mental** cuando sea necesario.
- **Informe a otros** de este cambio a través de los grupos de padres y/o estudiantes de su escuela.
- Pregunte a **los líderes de su escuela** si las políticas de asistencia mencionan las ausencias por salud mental. Consulte nuestras herramientas de defensa para garantizar que las políticas sean accesibles.