

Encouraging Open Dialogue About Mental Health



Normalize Conversations About Mental Health

Incorporate mental health discussions into classroom activities and schoolwide programs to make them a natural part of the school culture.



Create Dedicated Wellness Spaces

Establish a physical area where students can decompress, access resources, or seek support.



Attend to Students' Most Fundamental Needs

Consider creating a pantry for students with financial disabilities. Teachers and parents can donate items and students can anonymously take what they need.



Engage Students as Peer Advocates

Train student leaders to become Wellness Ambassadors who foster mental health awareness among their peers. The Youth Mental Health First Aid program is an easy one to implement.



Collaborate with Parents

Provide parents with tools and resources to support their child's mental health at home. Educate them on recognizing early signs of mental health challenges and how to approach these conversations with care and empathy.

Ensure Vulnerable Students Receive the Care They Need

Care Solace helps schools break the stigma by making mental health care accessible to everyone—regardless of language, location, insurance coverage, or severity of need. [Learn more](#) about partnering with Care Solace.

Fomentar el diálogo abierto sobre la salud mental



Normalizar las conversaciones sobre salud mental

Incorpore conversaciones sobre salud mental en las actividades de clase y en los programas escolares para que formen parte natural de la cultura escolar.



Crear espacios dedicados al bienestar

Establezca un espacio físico donde los estudiantes puedan relajarse, acceder a recursos o buscar apoyo.



Apoyar las necesidades básicas de los estudiantes

Considere crear una despensa escolar para estudiantes con dificultades económicas. Docentes y familias pueden donar artículos, y los estudiantes pueden acceder a ellos de forma confidencial.



Involucrar a los estudiantes como líderes de bienestar

Forme líderes estudiantiles que promuevan el bienestar y la concientización sobre la salud mental entre sus compañeros. Programas como Primeros Auxilios en Salud Mental para Jóvenes pueden implementarse fácilmente.



Colaborar con las familias

Brinde a los padres herramientas y recursos para apoyar la salud mental de sus hijos en casa. Oriéntelos sobre cómo reconocer señales tempranas y cómo abordar estas conversaciones con empatía.

Asegúrese de que los alumnos vulnerables reciben la atención que necesitan

Care Solace ayuda a las escuelas a romper el estigma haciendo que la atención de salud mental sea accesible para todos, independientemente del idioma, la ubicación, la cobertura del seguro o la gravedad de la necesidad. [Obtenga más información](#) sobre cómo asociarse con Care Solace.