

Encouraging Open Dialogue About Mental Health

Six Strategies for Schools



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

Seis estrategias para las escuelas



Normalizar las conversaciones sobre salud mental

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



Cree espacios dedicados al bienestar

Establezca un área física en la que los estudiantes puedan descomprimirse, acceder a recursos o buscar apoyo.



Atienda las necesidades más fundamentales de los alumnos

Considere la posibilidad de crear una despensa para los alumnos con discapacidades económicas. Los profesores y los padres pueden donar artículos y los alumnos pueden coger de forma anónima lo que necesiten.



Involucre a los estudiantes como defensores de sus compañeros

Forme a líderes estudiantiles para que se conviertan en embajadores del bienestar que fomenten la concienciación sobre la salud mental entre sus compañeros. El programa de Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Jóvenes es fácil de poner en práctica.



Colabore con los padres

Proporcione a los padres herramientas y recursos para apoyar la salud mental de sus hijos en casa. Edúquelos sobre cómo reconocer los primeros signos de problemas de salud mental y cómo abordar estas conversaciones con cuidado y 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.