

# Guía de bienestar para el invierno

Esta guía contiene...

**Apoyos para la salud mental y el bienestar**

**Apoyos y recursos para jóvenes**

**Programas y actividades de invierno para niños, niñas y jóvenes**

**Ideas para mantener activo a mi hijo, hija o joven este invierno**

**Recursos para mi hijo, hija o joven con necesidades especiales o complejas**

**Recursos de salud mental y bienestar de la TDSB**

**Recursos de salud mental y bienestar de la TDSB**



Podemos estar emocionados porque se acerca la temporada invernal, pero también es posible que tengamos pensamientos y sentimientos que necesitan apoyo. Nuestra **Guía de bienestar para el invierno de 2024** le brinda información sobre recursos y actividades culturalmente sensibles y que afirman la identidad para aprovechar al máximo esta época del año, mientras apoyamos y mejoramos nuestro bienestar mental. La [Comisión de Salud Mental de Canadá](#) sugiere lo siguiente:

- No subestime el poder del **sueño**. Tiene efecto en todo nuestro ser: mente, cuerpo y espíritu.
- Durante el invierno, podemos sentir el impacto que produce recibir menos luz solar. Los rayos ultravioleta del sol nos ayudan a producir **vitamina D**, que es vital para nuestra salud mental.
- El **autocuidado** es diferente para cada persona. No se trata solo de baños de burbujas, spas y ejercicio. Incluye cosas como límites y opciones de alimentos más saludables, programar citas médicas, ordenar la casa, crear un presupuesto, llamar a un amigo, etc.
- Prestar atención a **nuestros sentidos** nos ayuda a regresar a lo simple, a lo básico y, después de respirar profundamente unas cuantas veces, ¡sentimos como mejora nuestro estado de ánimo!
- **¿Sus pensamientos son saludables** o afectan su salud? Es más fácil adquirir malos hábitos mentales durante los días cortos y las noches largas del invierno.
- Tome un bolígrafo y papel y comience a escribir. Pase lo que pase, **siempre hay algo por lo que estar agradecido**.
- Finalmente, recuerde **buscar ayuda** de un profesional en salud mental o de un médico de familia si usted o un ser querido está pasando por dificultades.

# Apoyos para la salud mental y el bienestar

Acceda a [recursos culturalmente sensibles y relevantes](#) compilados por el Comité de Salud Mental y Bienestar de la TDSB.



[Across Boundaries](#): proporciona servicios equitativos y holísticos de salud mental y para adicciones para las comunidades racializadas.



[HelpAhead](#): conecta a bebés, niños, niñas, jóvenes y familias con servicios de salud mental en la comunidad de Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#): encuentre recursos para apoyar la salud mental de niños, niñas y jóvenes.



[Daily Bread Food Bank](#): busque un banco de alimentos cercano por código postal o ubicación para obtener alimentos.



Apoyos financieros gubernamentales:

[Beneficio dental de Canadá](#)

[Otros beneficios que pueden estar disponibles para las familias](#)



[Kids Help Phone](#): encuentre recursos para jóvenes según el lugar donde vive.



[Lumenus](#): servicios de salud mental,

desarrollo y comunitarios.



[Bob Rumball](#): tratamiento de salud mental para niños, niñas y jóvenes sordos o limitaciones auditivas y sus familias en [Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf](#)



[SickKids](#): este centro proporciona recursos para apoyar la salud mental y el bienestar general de su hijo o hija.



[YouthLink](#): consejería para jóvenes y familias, apoyo para padres, refugio, vivienda, educación y programas comunitarios para jóvenes de 12 a 24 años y sus familias.



[211 Central](#): encuentre servicios comunitarios y gubernamentales donde vive.



[Folleto “Ayude a su hijo o hija a manejar la tecnología digital”](#): School Mental Health Ontario



## Apoyos y recursos para jóvenes:

**Líneas de ayuda y servicios**  
**En caso de una emergencia, llame al 9-1-1 o visite la sala de emergencias más cercana**

[Línea de ayuda para crisis de suicidio 9-8-8](#): un espacio seguro para hablar las 24 horas del día, todos los días del año. **Llame al 9-8-8 o envíe un mensaje de texto al 9-8-8**

[Black Youth Helpline](#): una línea de ayuda y servicios multiculturales para niños, niñas, jóvenes y familias. Disponible de **9:00 a. m. a 10:00 p. m. todos los días.**



[BounceBack®](#): un programa gratuito de terapia cognitivo-conductual (TCC) que ofrece apoyo de autoayuda en salud mental para personas de 15 a 17 años y mayores. **Número gratuito: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#): una línea de ayuda para jóvenes indígenas. **Soporte telefónico las 24 horas, los 7 días de la semana.**



[Kids Help Phone](#): encuentre recursos para jóvenes según el lugar donde vive. **Apoyo telefónico, por mensaje de texto o chat las 24 horas, los 7 días de la semana.**



[LGBT Youthline](#): apoyo de pares LGBTQQ2SI confidencial, sin prejuicios e informado. **Apoyo por mensaje de texto chat de domingo a viernes, de 4:00 a 9:30 p. m.**



[Naseeha](#): línea directa de salud mental, recursos, talleres, terapia web y más para jóvenes y personas de religión musulmán o no. **Apoyo telefónico todos los días de 12:00 p. m. a 3:00 a. m.**



[What's Up Walk-InClinic y One Stop Talk](#):

consejería virtual y presencial gratuita para jóvenes. Siga el enlace para buscar centros.

**Servicio de lunes a sábado (los horarios y los días pueden variar según el centro).**



[Woodgreen](#): ofrece apoyo social, laboral y académico para jóvenes, personas con discapacidades del desarrollo y sus cuidadores o familias. Una sesión gratuita de consejería por teléfono o video para mayores de 16 años (para jóvenes de 12 a 15 años se requiere el consentimiento de los padres o cuidadores).

**Disponible los martes para cita presencial y el miércoles para cita virtual. El registro es de 4:00 a 6:30 p. m. Llame al (416) 645-6000 ext. 1990**



[Trans Lifeline](#): un servicio telefónico de apoyo entre pares dirigido por personas trans para jóvenes y adultos trans y en cuestionamiento.

**Habrá una pausa de dos semanas en el servicio y se reanudará el 1 de enero de 2024, de lunes a viernes de 1:00 a 9:00 p. m.**

**Teléfono 1-877-330-6366**



[Youthdale](#): servicios comunitarios y hospitalarios para niños, niñas, adolescentes, adultos jóvenes y familias que se enfrentan a necesidades complejas de salud mental. **Línea de servicio para crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Teléfono 416-363-9990**



# Apoyo y recursos para jóvenes y otra información

## Información sobre salud mental para jóvenes

- [Cosas que debes saber](#) – Game Changers [Cambios radicales]
- [Sueño y salud mental](#)
- [Salud mental: Centro de aprendizaje](#)
- [¿Estoy sufriendo de depresión?](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [Ayuda para jóvenes](#)
- [No sé qué me está pasando](#)



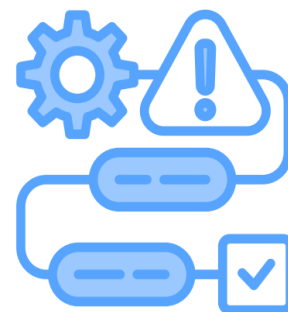
## Cuidado personal para jóvenes

- [Información sobre el cuidado personal](#) - Game Changers [Cambios radicales]
- [6 maneras de practicar el cuidado personal](#): Game Changers [Cambios radicales]
- [Teléfono de ayuda para niños: Lista de verificación de autocuidado](#)
- [Rueda del bienestar](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [¿Qué es la conciencia plena?](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [El ABC del cuidado personal](#) - Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## Manejo de una crisis

- [Cómo mantenerse seguro](#) - Algo que cambia las reglas del juego - CAMH
- [Cómo apoyar a alguien que está pensando en suicidarse](#)
- [Aplicación Be Safe](#) [Cuídate]
- [Autolesión: Qué es y cómo afrontarlo](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [Cómo ayudar a un amigo a navegar](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [¿En crisis?](#) - Ayuda en camino



# Apoyo y recursos para jóvenes y otra información (continuación)

## Cómo abordar el uso de sustancias

- [Recursos sobre uso, uso indebido y abuso de sustancias -TDSB](#)
- [Los murmullos sobre el alcohol](#): Game Changers [Cambios radicales]
- [Cosas que debes saber sobre el cannabis](#)- Game Changers [Cambios radicales]
- [Vapeo: Lo que tú y tus amigos necesitan saber](#)- SMHO
- [Datos sobre el fentanilo](#) - SMHO
- [Cómo cuidarse al consumir sustancias](#)- Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]



## Tiempo en las redes sociales y frente a la pantalla

- [Cómo abordar el uso inapropiado de las redes sociales: Mensajes de contenido sexual, extorsión sexual e IA](#) - TDSB
- [Hábitos saludables en las redes sociales](#): Cuida tu mente
- [Guía para adolescentes sobre la seguridad en las redes sociales](#) - Búsqueda segura para niños
- [Uso inteligente de las redes sociales](#) - CyberBullying.com
- [Tiempo frente a la pantalla: Descripción general](#) - Sick Kids
- [5 consejos sobre la seguridad en línea](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [Juegos en línea](#) - Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]
- [Cómo ayudar a su hijo a dirigir el uso de la tecnología digital](#) - SMHO
- [Los jóvenes, los teléfonos inteligentes y el uso de las redes sociales](#) - CAMH



# Programas de invierno para mi hijo, hija o adolescente

Programas recreativos de invierno

[Biblioteca Pública de Toronto](#): información sobre programas, clases y eventos.



[Programas recreativos de invierno](#):

actividades recreativas gratuitas y de alta calidad para todas las edades, incluido el CampTO



[Kids Out and About.com](#): guía en línea para niños, niñas, adolescentes y familias que viven en Toronto; incluye eventos locales, campamentos, ideas para excursiones de un día y mucho más.



[YMCA of Greater Toronto](#): programas para personas de todas las edades y etapas de la vida; incluyen cuidado infantil y desarrollo familiar, salud y fitness, campamentos y educación al aire libre, y programas para jóvenes. Estas son las tarifas de los servicios con opciones de subsidio.



[Programas virtuales de la fundación CNIB](#):

programas virtuales gratuitos disponibles para todos los canadienses ciegos o con limitaciones visuales, así como para sus familiares y amigos.



# Ideas para mantener activo a mi hijo, hija o adolescente este invierno

[Backyard Camp](#): ideas de actividades para todo el año para hacerlas en casa.



[Cosmic Kids](#): actividades de yoga y conciencia plena en línea gratuitas para niños.



[Heart and Stroke](#): consejos para comer saludable y mantenerse activo.



[ParticipACTION](#): anima a los canadienses a mantenerse saludables poniéndose activos desde 1971.



[SPAC Learning Library](#): lecciones en video en línea y actividades diseñadas para fomentar la creatividad en casa.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#): información sobre cómo visitar los parques de Ontario.



[YGym](#): actividades físicas virtuales.



[Yoga con Adrienne](#): videos de yoga y conciencia plena gratuitos.



# Apoyos y recursos para niños, niñas y jóvenes con necesidades especiales o complejas

[Community Living Toronto](#): ofrece muchos programas para apoyar a personas con discapacidad intelectual y a sus familias.



[Geneva Centre for Autism](#): ofrece grupos y programas para niños y niñas, y seminarios web y apoyo para padres.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#): acceda a información y consejos útiles para cuidadores y padres de niños y niñas con discapacidades.



[Surrey Place Family Resources](#): ayuda a personas de todas las edades con discapacidades del desarrollo, autismo y necesidades especiales a alcanzar su máximo potencial.



[Kerry's Place](#): crea y ofrece apoyos y servicios basados en evidencia que mejoran la calidad de vida de las personas con trastornos del espectro autista (TEA) en toda la provincia de Ontario.



[Connectability](#): un sitio web y una comunidad virtual dedicados al aprendizaje y al apoyo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias.



[Lumenus](#): ofrece una amplia variedad de servicios comunitarios, de desarrollo y de salud mental de alta calidad para bebés, niños, niñas, adolescentes, adultos y familias en todo Toronto.



*be seen. be heard. be well.*

[Meta Centre](#): ofrece una amplia gama de servicios y apoyos personalizados para ayudar a las personas a vivir una vida incluyente, participativa y enriquecida en la comunidad.



[Miles Nadal JCC](#): ofrece programas para niños y jóvenes con trastornos del entorno autista (TEA) y otras discapacidades del desarrollo.



[MyCommunityHub.ca](#): un buscador de actividades disponibles en la comunidad para niños, niñas y jóvenes con discapacidades del desarrollo.





# Apoyos y recursos para niños, niñas y jóvenes con necesidades especiales o complejas (cont.)

[SAAAC Autism Centre](#): construye comunidades incluyentes a través de prácticas de autismo culturalmente sensibles y programación accesible para personas con discapacidad.



[Programas adaptados de Toronto Parks and Recreation](#): para garantizar la experiencia recreativa más placentera posible, primero las familias deben solicitar y recibir una membresía llamando a la línea directa de los Programas de Recreación Adaptada e Incluyente al 416-395-6128.



[Variety Village](#): programación variada que permite a niños y niñas con discapacidades ser vistos, participar y sentirse incluidos. Ofrecemos instalaciones accesibles para personas con discapacidad, donde se pueden practicar deportes, acondicionamiento físico, campamentos, entrenamiento de habilidades, y entrenamiento para atletas competitivos y paralímpicos.



[Información sobre parques y campamentos accesibles](#)



[Recursos de terapia ocupacional y fisioterapia de la TDSB para jugar y divertirse en casa](#)

[Recursos de psicología de la TDSB para familias de estudiantes con necesidades complejas](#)

[Hojas de consejos de la TDSB sobre patología del habla y lenguaje](#)

# Apoyos y recursos de salud mental y bienestar de la TDSB

Visite el [sitio web de la TDSB](#) para acceder a una lista completa de recursos y apoyos. Explore nuestros salones interactivos y excursiones virtuales para [estudiantes](#), [padres](#), [cuidadores](#) y [personal](#).

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources

Acceda a nuestros [kits de recursos interactivos para la Semana de la Salud Mental Infantil](#) para estudiantes de primaria, secundaria, con necesidades complejas, padres, cuidadores y educadores.



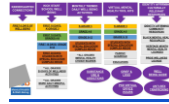
Acceda a [recursos culturalmente sensibles y pertinentes](#) compilados por el Comité de Salud Mental y Bienestar de la TDSB.



Acceda a nuestros [recursos de la Semana de la Salud Mental de Personas Negras](#) de la edición de marzo de 2024 en Toronto. Espere las actualizaciones en marzo de 2025



Esta [diapositiva](#) proporciona acceso a recursos de salud mental y bienestar de 2024 al 2025 para todos los grados.



Consulte estas guías introductorias a la salud mental ([primaria](#) y [https://docs.google.com/document/d/1CdAVowi4uy4H75ejeHzGuNmPwxHPpGES67pDbe5\\_47U/edit#secundaria](https://docs.google.com/document/d/1CdAVowi4uy4H75ejeHzGuNmPwxHPpGES67pDbe5_47U/edit#secundaria)) en la biblioteca virtual y otros recursos de aprendizaje de la biblioteca.



[Learn4Life de la TDSB](#): programas de salud y bienestar (oportunidades de aprendizaje para personas de 18 años y mayores).







Obtenga más información sobre los Servicios de Apoyo Profesional de la TDSB en Google Sites:

- [Servicios para niños, niñas y jóvenes](#)
- [Servicios de terapia ocupacional y fisioterapia](#)
- [Servicios de psicología](#)
- [Servicios del habla y lenguaje](#)
- [Servicios de trabajo social y asistencia](#)



# ¡Manténgase conectado!

La información siempre está cambiando. Asegúrese de seguirnos y volver a consultar para conocer las últimas actualizaciones.

	<a href="https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS">https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS</a>
	Correo electrónico: <a href="mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca">MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca</a>
	<a href="https://www.instagram.com/tdsb_mhwb">@tdsb_mhwb</a>
	<a href="https://twitter.com/TDSB_MHWP">@TDSB_MHWP</a>

Si usted o alguien que conoce tiene una emergencia de salud mental o consumo de sustancias, **llame al 9-1-1, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 9-8-8 para recibir apoyo en caso de crisis.**

