

Supporting Your Student's Mental Health

Chicago Public Schools is committed to working with our parents and community partners to support the mental health of our students. According to a CDC study from 2020 and the Youth Risk Behavior Survey administered in 2019, suicide is the second leading cause of death for adolescents between the ages of 15 and 19; 38 percent of high school students reported that they felt sad or hopeless; and 16.6 percent of students seriously considered suicide. We encourage you to reference the tips, tools, and resources below throughout the school year to meet your student's needs.

Signs of Mental Health Challenges

- Changes in appearance or hygiene
- Chronic absenteeism from school
- Social withdrawal or isolation from family and friends
- Prolonged or strong feelings of irritability or anger
- Loss of interest in favorite activities or hobbies
- Talks of self-harming or suicide

Ways You Can Support

- Listen sympathetically and without judgment when your student talks about their feelings and opinions
- Regularly let your student know that you are there for them regardless of what they are going through
- Model your own healthy coping skills
- Seek the guidance of your student's counselor or social worker

Mental Health Resources

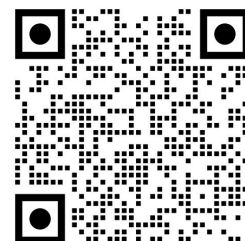
National Suicide Prevention Lifeline - You can call 1-800-273-8255 (1-888-628-9454 for Spanish) for free and confidential support and crisis resources.

CPS School-Based Health Centers - These centers provide comprehensive healthcare support for students, including immunizations, physical exams, and behavioral healthcare.

Medicaid and SNAP Benefits- You can call the Healthy CPS Hotline at 773-553-5437 to learn more about how to receive low-cost food, healthcare, and emergency resources.

CDPH Community Resource Directory - The Chicago Department of Public Health has a free online directory that can connect you to nearby mental health supports and other healthcare services.

To find your nearest school-based health center, access the CDPH community resource directory, learn more about an upcoming parent engagement workshop on youth mental health, and review additional resources, please visit cps.edu/mentalhealth or scan the QR code.



Cómo respaldar la salud mental de su estudiante

Las Escuelas Públicas de Chicago se comprometen con trabajar con nuestros padres y colaboradores comunitarios para respaldar la salud mental de nuestros estudiantes. Según un estudio del 2020 de los CDC y la encuesta Youth Risk Behavior Survey del 2019, el suicidio es la segunda mayor causa de muerte para los adolescentes de 15 a 19 años; el 38 por ciento de los estudiantes de escuela secundaria reportó sentirse triste o desesperanzado y el 16.6 por ciento de los estudiantes ha considerado profundamente el suicidio. Les exhortamos a que utilicen durante el ciclo escolar los consejos, herramientas y recursos a continuación para satisfacer las necesidades de su estudiante.

Indicios de desafíos de salud mental

- Cambios en la apariencia o higiene
- Ausentismo crónico de la escuela
- Aislamiento social o distanciamiento de sus familiares y amigos
- Sentimientos prolongados de irritabilidad o furia
- Pérdida de interés en sus actividades o pasatiempos favoritos
- Expresiones de interés en hacerse daño o suicidarse

Maneras en que puede ofrecer apoyo

- Escuche con simpatía y sin juzgar cuando su estudiante hable sobre sus sentimientos y opiniones.
- Deje a su estudiante saber con regularidad que usted está ahí para ellos, sin importar su situación actual.
- Modele sus habilidades para lidiar con problemas saludablemente.
- Procure la ayuda del consejero o del trabajador social de su estudiante.

Recursos de salud mental

Red Nacional de Prevención de Suicidio - Puede llamar al 1-800-273-8255 (o al 1-888-628-9454, si es hispanohablante) para obtener apoyo y recursos de crisis gratis y confidenciales.

Centros escolares de salud de CPS - Estos centros proveen apoyo de salud íntegro para estudiantes, incluyendo inmunizaciones, exámenes físicos y atención médica relacionada al comportamiento.

Beneficios de Medicaid y SNAP - Puede llamar a la línea directa Healthy CPS al 773-553-5437 para saber más sobre como obtener, a bajo costo, comida, atención médica y recursos de emergencia.

Directorio de recursos comunitarios del CDPH - El Departamento de Salud Pública de Chicago tiene un directorio digital gratis que puede conectarlo a respaldos de salud mental y otros servicios de atención médica cercanos.

Para encontrar su centro escolar de salud, ir al directorio de recursos comunitarios del CDPH, saber más sobre un futuro taller de participación paternal en la salud mental juvenil, y ver recursos adicionales, favor visite cps.edu/mentalhealth o escanee el código QR.

