

# Guía de bienestar para el verano

## Contenido de la guía

### Tipos de apoyo para la salud mental y el bienestar

### Servicios profesionales de apoyo de TDSB Programas de verano para la salud mental y el bienestar

### Tipos de apoyo y recursos para los jóvenes

### Programas y actividades de verano para niños y jóvenes

### Ideas para ayudar a los niños y jóvenes a mantenerse activos este verano

### Recursos para niños y jóvenes con necesidades especiales o complejas

### Recursos de TDSB para la salud mental y el bienestar



A medida que nos acercamos al final del año escolar, puede haber entusiasmo, pero también pensamientos y sentimientos que crean la necesidad de contar con apoyo. Nuestra **Guía de bienestar para el verano de 2025** es un espacio para aprender acerca de recursos y actividades culturalmente sensibles y de afirmación de la identidad, para aprovechar al máximo esta época del año y al mismo tiempo apoyar y mejorar nuestro bienestar mental. Algunas formas para lograrlo incluyen:

- Considere planificar una **rutina** relajada para las comidas, el ejercicio y el sueño que permita flexibilidad y diversión.
- Si es posible, **pase tiempo al aire libre** en la naturaleza y aproveche el clima veraniego.
- Fomente la **actividad física** buscando formas divertidas de mover el cuerpo y mantenerse activo/a.
- Haga un esfuerzo por **pasar tiempo de calidad con amigos y familiares**, y fortalecer sus vínculos. Equilibre el tiempo frente a la pantalla con actividades sociales que fomenten el contacto con los demás.
- Pruebe prácticas de **conciencia plena o mindfulness**, tales como la meditación, la respiración profunda o el yoga para favorecer la relajación y la calma.
- Si es posible, **priorice las actividades de autocuidado** que propicien la relajación y el bienestar, tales como leer, darse un baño o dedicarse a un pasatiempo.
- Recuerde que **buscar ayuda** de un profesional de la salud mental o de un médico de familia es siempre una buena opción si usted o un ser querido tienen dificultades.

# Servicios profesionales de apoyo de TDSB

## Programas de verano para la salud mental y el bienestar

Este verano, el personal de los Servicios profesionales de apoyo de TDSB ofrecerá una serie de oportunidades que promueven el bienestar, el sentido de comunidad y el contacto. Comuníquese con la administración de la escuela o con el personal de apoyo asignado para averiguar qué hay disponible en su área.



### Programas de verano

En TDSB ofrecemos una amplia gama de [Programas de verano](#) enriquecedores para niños, jóvenes y adultos.



# Tipos de apoyo para la salud mental y el bienestar

Acceda a [Recursos Culturalmente Sensibles y Relevantes](#) compilados por el Comité de MHWB (Salud Mental y Bienestar) de TDSB.



[Across Boundaries](#) [A través de las fronteras]: Proporciona servicios equitativos e integrales para la salud mental y adicciones para las personas de comunidades racializadas.



[HelpAhead](#) [Ayuda en camino]: Pone en contacto a los bebés, niños, jóvenes y a sus familias con servicios de salud mental en la comunidad de Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) [Departamento de salud mental para los niños de Ontario]: Encuentre recursos de apoyo para la salud mental de niños y jóvenes.



[Daily Bread Food Bank](#) [Banco de alimentos Daily Bread]: Busque uno en su área local por código postal o ubicación para tener acceso a alimentos.



Apoyo económico del gobierno: [Canada Dental Benefit](#) [Prestación dental de Canadá]



[Kids Help Phone](#) [Línea de ayuda para niños]: Encuentre recursos para jóvenes según el lugar donde viva.



[Lumenus](#): Servicios de salud mental, de desarrollo y comunitarios.



[Bob Rumball](#): Tratamiento de salud mental para niños y jóvenes sordos o con dificultades auditivas y para sus familias.



[SickKids](#) [Hospital para niños enfermos]: Este centro ofrece recursos de apoyo para la salud mental y el bienestar general de su hijo.



[YouthLink](#) [Enlace para jóvenes]: Orientación para jóvenes y familias, apoyo en la crianza, albergues y vivienda, educación y programas comunitarios para jóvenes de 12 a 24 años y sus familias.



[211 Central](#) [Central 211]: Encuentre servicios comunitarios y gubernamentales en su zona.



[One Stop Talk](#) [Conversación centralizada]: Si tienes 17 años o menos, puedes conectarte de inmediato con un terapeuta y desarrollar un plan juntos para seguir adelante y sentirte mejor.



## Apoyo y recursos para jóvenes:

**Líneas de ayuda y servicios**  
**Llame a la línea directa de salud mental y prevención del suicidio al 9-8-8**  
**En caso de emergencia, llame al 9-1-1 o visite la sala de emergencias de su hospital local**

[Black Youth Helpline](#) [Línea de ayuda para jóvenes negros]: Línea de asistencia multicultural y servicios para niños, jóvenes y familias. Disponible **todos los días de 9 a. m. a 10 p. m.**



[BounceBack®](#): Un programa gratuito de terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) que ofrece apoyo de autoayuda para la salud mental a personas entre 15 y 17 años y mayores. **Número gratuito: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) [Línea de ayuda para el bienestar]: Línea de asistencia para jóvenes indígenas. **Apoyo telefónico las 24 horas del día.**



[Kids Help Phone](#) [Línea de ayuda para niños]: Encuentre recursos para jóvenes según el lugar donde viva. **Apoyo por teléfono/mensaje de texto/chat las 24 horas del día.**



[LGBT Youthline](#) [Línea de ayuda para jóvenes de la comunidad LGBT]: Apoyo confidencial, imparcial e informado entre pares para los jóvenes de la comunidad LGBTTQQ2SI. **Apoyo por mensaje de texto/chat de 4:00 p. m. a 9:30 p. m. (solo los días lunes y martes).**



[Naseeha](#): Línea directa de ayuda para la salud mental, recursos, talleres, terapia en línea y más servicios para jóvenes y personas tanto de origen musulmán como de otro origen. **Asistencia telefónica diaria de 24/7**



[What's Up Walk-In Clinic](#) [Clínica sin necesidad de cita para ver qué pasa]: Servicios de consejería virtuales y presenciales gratuitos para jóvenes.

**Para una sesión telefónica o por video, llame a Help Ahead al 1-866-585-6486 de 9:00 a. m. a 7:00 p. m., de lunes a viernes; sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.**



[Woodgreen](#): Ofrece apoyo social, laboral y académico a jóvenes, personas con discapacidades de desarrollo y cuidadores/familias. Asesoramiento gratuito de una sola sesión por teléfono o video para mayores de 16 años (de 12 a 15 años se requiere el consentimiento de los padres/cuidadores).

**Disponible martes y miércoles por la noche. Inscripción de 4:00 a 6:15. Llame al (416) 645-6000 ext. 1990**



Opportunities made here.

[Trans Lifeline](#) [Línea de vida para personas trans]: Un servicio telefónico de apoyo entre pares gestionado por personas trans para jóvenes y adultos trans, y jóvenes y adultos en cuestionamiento.



[Youthdale](#): Servicios comunitarios e internos para niños, jóvenes, adultos jóvenes y familias que se enfrentan a necesidades complejas de salud mental. **Línea de atención en caso de crisis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 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



## 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 verano para niños y jóvenes

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



[Summer Wonder \[Maravillas de verano\]](#):  
[Biblioteca pública de Toronto](#): Explore las actividades y los programas **gratuitos** "Summer Wonder" [Maravillas de verano] de la Biblioteca Pública de Toronto para niños de 6 a 12 años, del 24 de junio al 2 de septiembre de 2024.



[Programas de actividades recreativas de verano](#): Actividades recreativas gratuitas y de alta calidad para personas de todas las edades, incluyendo CampTO.



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



[YMCA del Área metropolitana de Toronto](#): Programas para personas de todas las

edades y etapas de la vida, incluyendo el cuidado infantil y el desarrollo familiar, la salud y el estado físico, campamentos y educación al aire libre, y programas para jóvenes. **El servicio es de pago con opciones de subvención.**



[Y@Homeplus](#) — Examen físico virtual: Este enlace ofrece opciones GRATUITAS en el hogar para personas y familias, incluidos planes de comidas y bienestar



[Programas virtuales de CNIB](#): Programas virtuales gratuitos disponibles para todos los canadienses ciegos o con problemas visuales, así como para sus familias y amigos.



# Ideas para ayudar a los niños y jóvenes a mantenerse activos este verano

[Backyard Camp](#) [Campamento en el jardín trasero]: Ideas de actividades para hacer en casa durante todo el año.



[Cosmic Kids](#) [Niños cósmicos]: Clases gratuitas en línea de yoga y de conciencia plena para niños



[Heart and Stroke](#) [Corazón y accidente cerebrovascular]: Consejos para comer sano y mantenerse activo.



[ParticipACTION](#) [Acción participativa]: Animando a los canadienses a estar sanos manteniéndose activos desde 1971.



[SPAC Learning Library](#) [Biblioteca de aprendizaje SPAC]: Clases y actividades por video y en línea, diseñadas para ayudarle a ser creativo en casa.

[Bienvenido a los parques de Ontario](#):  
Información sobre visitas a los parques de Ontario.



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



# Apoyo y recursos para niños y jóvenes con necesidades especiales o complejas

[Community Living Toronto](#) [Vida comunitaria de Toronto]: Ofrecen muchos programas de apoyo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias.



[Geneva Centre for Autism](#) [Centro Geneva para personas autistas]: Ofrece grupos y programas para niños y seminarios web y apoyo para padres.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) [Centro de recursos para la familia de Holland Bloorview]: Acceso a información y consejos útiles para cuidadores y padres de niños con discapacidades.

## Holland Bloorview

Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) [Centro de recursos para la familia de Surrey Place]: Ayuda a personas de todas las edades con discapacidades de desarrollo, autismo y necesidades especiales a alcanzar su pleno potencial.

## SURREY PLACE

[Kerry's Place](#) [El lugar de Kerry]: Crea y

proporciona apoyo y servicios basados en pruebas en toda la provincia de Ontario que mejoran la calidad de vida de las personas con TEA (Trastorno del espectro autista).



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

## ConnectABILITY.ca

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



[Meta Centre](#) [Centro Meta]: Ofrece una amplia gama de servicios y apoyo personalizados para ayudar a las personas a vivir de manera inclusiva, participativa y enriquecida en la comunidad.



[Miles Nadal JCC](#): Ofrece programas para niños y jóvenes con TEA (Trastorno del espectro autista) y otras discapacidades de desarrollo.



[MyCommunityHub.ca](#): Un motor de búsqueda para actividades disponibles en la comunidad, para niños y jóvenes con discapacidades de desarrollo.



# Apoyo y recursos para niños y jóvenes con necesidades especiales o complejas (continuación)

## [South Asian Autism Awareness Centre](#)

[Centro de concientización sobre el autismo de las personas sudasiáticas]: Crea comunidades inclusivas a través de prácticas culturalmente sensibles y programas accesibles para personas autistas.



## [Programas adaptados de parques y actividades recreativas de Toronto](#)

Para garantizar la experiencia de recreación más agradable, las familias deben primero llamar a la línea directa de Programas de recreación adaptados e inclusivos (Adapted and Inclusive Recreation Programs) al 416-395-6128 para inscribirse y hacerse miembros.



[Variety Village](#) [Pueblo de variedades]: Una programación variada permite a los niños con discapacidades ser tenidos en cuenta, participar y sentirse incluidos. Damos vida a instalaciones accesibles a través de deportes, ejercicio físico, actividades, campamentos de verano, formación de habilidades y entrenamiento para atletas de competición y paralímpicos



## [Información sobre parques y campamentos accesibles](#)



## [Planificación para la vida después de la escuela secundaria - Recursos de TDSB](#)

## [Recursos ocupacionales y de fisioterapia de TDSB para jugar y divertirse en casa](#)

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

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

# Apoyo y recursos de TDSB para la salud mental y el bienestar

Visite nuestro [sitio web de TDSB](#) para acceder a una lista completa de recursos y tipos de apoyo. Dedique un tiempo para investigar nuestros salones interactivos y excursiones virtuales para [estudiantes, padres y cuidadores](#), y [el personal](#).



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



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



Acceda a nuestros [Recursos de la semana de la salud mental en la comunidad negra](#) de la semana de reconocimiento para la Semana de la salud mental en la comunidad negra en marzo de 2025 en Toronto.



Esta [diapositiva](#) brinda acceso a los recursos de MHWB de 2025 para todos los grados.



Consulte estas guías introductorias a la Salud Mental ([Primaria](#) y [Secundaria](#)) en la Biblioteca virtual y otros recursos de aprendizaje de la biblioteca.



[Folleto de Primavera/Verano de 2025 de Learn4Life de TDSB](#): Los programas de salud y bienestar comienzan en la página 21. (Oportunidades de aprendizaje para mayores de 18 años)



# ¡Manténgase en contacto!

La información siempre se está actualizando. Asegúrese de seguirnos y volver para revisar las últimas actualizaciones.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Correo electrónico: [MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



[@tdsb\\_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB\\_MHWB](https://twitter.com/TDSB_MHWB)

Si usted o alguien que usted conoce está sufriendo una emergencia de salud mental o de uso de sustancias, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de urgencias de su hospital local.

