



## NOVATO RESOURCE GUIDE FOR MENTAL HEALTH RESOURCES

Prepared for Novato Unified School District, Children/Teens and their Parents and Caregivers, 2017

It is difficult at times to know if the behavior you are seeing in yourself, your child or teen is a part of growing up, or is a result of challenges or changes happening in the family or environment. Children and teens may either “act out” or “act in” when faced with stressful or challenging situations. The most common contributors are changes in the family (divorce, death, illness, loss of housing or unemployment, new baby, a parent’s new partner or a new caregiver) or changes in the child/teens environment (housing, schools, friends, teachers and so forth).

<b>ARE YOU NOTICING ANY OF THE FOLLOWING TROUBLESOME BEHAVIORS?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talking back</li> <li>• Refusing to follow the rules</li> <li>• Difficulty paying attention</li> <li>• Frequent fights verbal and/or physical</li> <li>• Disruptive around others</li> <li>• Expressing thoughts of hurting themselves or others</li> <li>• Acting on thoughts of hurting themselves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Using substances or alcohol</li> <li>• Withdrawing from friends and/or adults</li> <li>• Crying</li> <li>• Fear of separation</li> <li>• Frequent bad dreams</li> <li>• Writing or drawing about scary, or violent things</li> <li>• Running away</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acting younger than they normally do</li> <li>• Angry outbursts</li> <li>• Temper tantrums</li> <li>• Bedwetting when there was no difficulty before</li> <li>• Clinging</li> <li>• Irritability</li> </ul>

### STEPS YOU CAN TAKE:

- For an emergency mental health crisis, please call (415) 473-6666 or 911.
- Contact your child/teen’s doctor, insurance company, or health care provider for information.
- Talk to your school administrator about school-based counseling services available.
- Contact a mental health provider (see list below for sliding scale and affordable options).

### PROFESSIONAL MENTAL HEALTH SUPPORT RESOURCES IN NOVATO

#### North Marin Community Services, Mental Health Programs

For children, teens and their families. English and Spanish counselors available. Affordable fees (\$30/session).

Call (415) 892-1643 ext 239 for a free, confidential assessment.

Visit [www.northmarin.org](http://www.northmarin.org), clinic located at 680 Wilson Avenue, Novato

#### Novato Teen Clinic, Mondays 1:30-5pm

Free counseling for teens ages 12-21. Teens can meet with a counselor by dropping in from 1:30-5pm each Monday. No appointment necessary. English and Spanish counselors available.

Call or text (415) 985-5012 or visit [www.northmarin.org](http://www.northmarin.org), Clinic located in Marin Community Clinics building at 6090 Redwood Blvd (look for the door with the green star).

#### Marin Community Clinics

For children, teens and their families. English and Spanish counselors available. Affordable fees (sliding scale), MediCal accepted.

Call (415) 448-1500 or visit [www.marinclinic.org](http://www.marinclinic.org), clinic located at 6100 Redwood Boulevard, Novato

#### Other County-wide Services, call 211 for a complete Bay Area listing:

Bay Area Community Resources (BACR), [www.bacr.org](http://www.bacr.org), (415) 444-5580

Family Service Agency, [www.fsamarin.org](http://www.fsamarin.org), (415) 491-5700

Huckleberry Youth Programs, [www.huckleberryyouth.org](http://www.huckleberryyouth.org), Tuesday Teen Clinic (1-5 pm), (415) 386-9398

Partners Counseling Services, [www.dr bassi.com](http://www.dr bassi.com), (415) 497-0356

## La Guía de Consejería de Salud Mental de Novato

Preparado para el Distrito Escolar Unificado de Novato para los niños, adolescentes y padres/guardianes, 2017

Algunas veces es muy difícil distinguir la causa de su propio comportamiento o el que usted ve en su niño o su adolescente, saber si es un producto del crecimiento normal o si es resultado de retos o cambios en relaciones de familia o del ambiente en que viven. Cuando los niños o adolescentes enfrentan dificultades o situaciones estresantes ellos pueden mostrar emociones inapropiadas portándose mal o guardándose por dentro. Las causas más comunes son los cambios en la familia (divorcio, muerte, enfermedades, pérdida de empleo o casa, un nuevo bebé, un nuevo padrastro, madrastra o pareja, cambio de persona que los cuida) o también cambios en el ambiente de los niños/jóvenes (vivienda, escuela, amistades, maestros, etc).

<b>¿Está observando los siguientes comportamientos problemáticos?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contestar mal</li> <li>• Negarse a respetar las reglas</li> <li>• Dificultad prestando atención</li> <li>• Peleándose seguido físicamente o verbalmente</li> <li>• Majadero con las personas alrededor</li> <li>• Expresar querer herir a otros o a sí mismo</li> <li>• Llegando a lastimarse a sí mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomando alcohol u otras sustancias</li> <li>• Alejándose de amistades y/o adultos</li> <li>• Llorar</li> <li>• Miedo de separarse de la familia o de otros</li> <li>• Pesadillas frecuentes</li> <li>• Escribiendo o dibujando cosas violentas o de miedo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huyendo de la casa</li> <li>• Comportándose más infantil de lo normal</li> <li>• Arranques de ira</li> <li>• Berrinches</li> <li>• Orinándose en la cama cuando no lo hacía antes</li> <li>• Estar muy pegado a uno físicamente</li> <li>• Irritable</li> </ul>

### ESTOS SON LOS PASOS QUE UD. DEBE SEGUIR:

- En caso de emergencia de una crisis de salud mental, por favor llame al (415) 473-6666 o al 911.
- Contacte al doctor de su niño/joven, compañía de seguro de salud o clínica para más información.
- Hable con los administradores de la escuela sobre cuáles servicios de consejería hay disponibles.
- Contactar a un profesional de salud mental (la guía siguiente lista servicios y opciones con flexibilidad de pagos).

### GUIA PARA AYUDA DE SERVICIOS PROFESIONALES DE SALUD MENTAL EN NOVATO

#### Programas de Salud Mental del North Marin Community Services

Para niños, jóvenes y sus familias. Consejeros hablan inglés y español. Opciones para pagar y se acepta MediCal. Llame al (415) 892-1643 Ext. 239 para un asesoramiento gratis y confidencial.

Visite el [www.northmarinc.org](http://www.northmarinc.org), en el Internet. Las consultas son en el 680 Wilson Avenue, Novato.

Precios accesibles (\$30/por sesión).

#### Clínica para jóvenes (Novato Teen Clinic) Lunes 1:30-5pm

Consejería gratis para los jóvenes de 12 a 21 años. Los jóvenes pueden hablar con una consejera si nos visitan entre las 1:30pm y 5pm cada lunes. No se necesita una cita. Consejeras hablan inglés y español.

Llame o mándenos un texto (415) 985-5012 o visite nuestra página web [www.northmarinc.org](http://www.northmarinc.org), La clínica está ubicada en el edificio de Marin Community Clinics 6090 Redwood Blvd (busque la estrella verde en la puerta de la entrada de la clínica para jóvenes).

#### Clínicas Comunitarias de Marín (Marin Community Clinics)

Para niños, jóvenes y sus familias. Consejeras hablan inglés y español. Llame al (415) 448-1500 o visite el [www.marinclinic.org](http://www.marinclinic.org) en el Internet. La clínica está localizada en el 6100 Redwood Boulevard, Novato.

#### Otros servicios en el condado de Marín - llame al 211 para una guía completa del área de San Francisco:

Bay Area Community Resources (BACR), [www.bacr.org](http://www.bacr.org), (415) 444-5580

Family Service Agency, [www.fsamarin.org](http://www.fsamarin.org), (415) 491-5700

Huckleberry Youth Programs, [www.huckleberryyouth.org](http://www.huckleberryyouth.org), Clínica para los jóvenes los martes de 1-5 PM, (415) 386-9398

Partners Counseling Services, [www.dr bassi.com](http://www.dr bassi.com), (415) 497-0356