

For Parents

Life can be both exciting and stressful. Free resources are available to support your mental health throughout the year.. You don't have to go it alone.

Take care of yourself so you can be the best parent you can be.



BrightLife Kids is a free app offering personalized support for parents and caregivers of kids ages 0-12.



Soluna is a free mental health app that offers free confidential support to Californians ages 13-25.



Access to a free video series featuring caregivers, kids, and experts talking about some of the most pressing, confusing, and challenging questions that parents face.



Mirror is a free, confidential digital journaling app co-developed with teens designed to enhance mental wellness for youth.

Need Crisis Support Now?

If you or someone you care about is experiencing thoughts of suicide, **access free, 24/7 support by calling 988**. Confidential and judgement free. Available in English and Spanish.

The **CalHOPE Warm Line** connects callers to people who have persevered through struggles with stress, anxiety, and depression. The peer counselors provide support and guidance to additional resources. **Call or text the CalHOPE Warm Line today at (833) 317-HOPE (4673)**.

Taking care of your family also means taking care of yourself

You can help your child be healthier by managing your own stress response and teaching them to do the same. For practical tips, download the [California Surgeon General's Playbook: Stress Relief for Caregivers and Kids](#), available in eight languages.



Para los padres

La vida puede ser emocionante y estresante al mismo tiempo. Disponemos de recursos gratuitos para apoyar su salud mental durante todo el año. Usted no tiene que hacerlo solo.

Cúidese para que pueda ser el mejor padre o madre que pueda ser.



BrightLife Kids es una aplicación gratuita que ofrece apoyo personalizado para padres y cuidadores de niños de 0 a 12 años.



Soluna es una aplicación gratuita de salud mental que ofrece apoyo confidencial gratuito a los californianos de 13 a 25 años.



Acceso a una serie de **videos gratuitos** en la que cuidadores, niños y expertos hablan sobre algunas de las cuestiones más urgente, confusas y desafiantes a las que se enfrentan los padres.



Mirror



Mirror es una aplicación de diario digital gratuita y confidencial desarrollada conjuntamente con adolescentes y diseñada para mejorar el bienestar mental de los jóvenes.

¿Necesita apoyo para crisis ahora?

Si usted o alguien cercano a usted está experimentando pensamientos de suicidio, **acceda a asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 988**. Confidencial y sin juicios. Disponible en inglés y español.

La **Línea directa de CalHOPE** conecta a quienes llaman con personas que han perseverado frente a las luchas contra el estrés, la ansiedad y la depresión. Los consejeros entre compañeros brindan apoyo y orientación a recursos adicionales. **Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa de CalHOPE hoy al (833) 317-HOPE (4673)**.

Cuidar a su familia también significa cuidarse a usted mismo

Usted puede ayudar a su hijo a estar más sano controlando su propia respuesta al estrés y enseñándole a hacer lo mismo. Para obtener consejos prácticos, descargue la **Guía de estrategias del Asesor General de California: Alivio del estrés para cuidadores y niños**, disponible en ocho idiomas.

