Guía de Recursos de Salud Mental Mighty Writers

Filadelfia

La salud mental es ... Mighty

No es fácil ser niño, incluso en las mejores circunstancias. Y los últimos dos años, inundados de incertidumbre y confusión, han sido especialmente duros. La demanda de servicios de salud mental para los niños se encuentra en un nivel histórico máximo, y las investigaciones demuestran que el aislamiento y la interrupción a causa de la pandemia de COVID-19 ha afectado a niños de todas las edades.as tasas de ansiedad y depresión se ven aumentadas y las visitas de crisis de los niños a las salas de emergencia aumentaron drásticamente desde el comienzo de la pandemia.

En Filadelfia, los estresores de la pandemia se agravan por problemas locales y comunitarios, cómo la violencia armada, otro factor que contribuye a un aumento de las visitas a las salas de emergencia. Por supuesto, la violencia armada impacta de manera negativa a los niños quienes la presencian directamente, pero un estudio reciente del hospital infantil de Filadelfia muestra que incluso la salud mental de los niños que viven cerca se ve comprometida. Los tiroteos escolares que están ocurriendo en todo el país exacerban los sentimientos de vulnerabilidad y trauma repetitivo, y no hay suficientes consejeros escolares y psicólogos para satisfacer la creciente demanda.

El racismo y la inequidad racial también tienen graves impactos negativos en la salud mental de los niños y los adolescentes, según la Academia Americana de Pediatría. “Hay evidencia clara que apoya el continuo impacto negativo del racismo en la salud y el bienestar a través de prejuicios implícitos y explícitos, estructuras institucionales y relaciones interpersonales”, dijo la AAP en una reciente declaración de política. "Si no luchamos contra el racismo, la equidad de salud de todos los niños, adolescentes, adultos emergentes y sus familias se seguirá perjudicando".

Al mismo tiempo, UNICEF informa que una de cada tres usuarios delnternet en todo el mundo es un niño y, mientras hay mucha información estupenda en línea, también hay muchos factores desencadenantes que sabotean la autoestima y los sentimientos de seguridad de un niño. Por cada gran influencer que está haciendo videos de TikTok sobre la atención plena, hay varios comentaristas crueles que se dedican a la humillación corporal, al discurso de odio o al troleo transfóbico.

La Asociación Americana de Psicología lo dice sin rodeos: «La salud mental de los niños está en crisis», y debemos encontrar formas de proporcionar soluciones saludables y un verdadero consuelo a los que sufren. Como educadores comprometidos a amplificar y respetar las voces de los niños, en Mighty Writers queremos ser parte de la solución.

Es por eso que hemos creado este libro de recursos. En esta guía, usted aprenderá cómo empezar a obtener atención de salud mental para su hijo/a; leerá sobre algunas de las organizaciones de salud mental que trabajan directamente con niños en Filadelfia; aprenderá qué hacer cuando su hijo/a está en crisis; obtendrá sugerencias para actividades al aire libre para mantener a los niños activos y felices; y encuentre recursos en línea con información para usted y sus hijos.

Somos una organización de alfabetización sin fines de lucro y como tal no contratamos a profesionales de la salud mental, ni estamos calificados para dar consejos médicos. Y tampoco es lo que estamos tratando de hacer aquí. Más bien, queremos proporcionar un punto de partida para reflexionar sobre este tema y conseguir ayuda para los niños.

Si usted no nos conoce y quiere obtener más información sobre nuestras clases gratuitas y recursos para niños y familias, vaya a la última página de este folleto. O simplemente póngase en contacto: **hello@mightywriters.org.**

¿Cómo obtener ayuda?

Es tan difícil ver al niño al que ama luchando contra la ansiedad, la tristeza u otros problemas emocionales. Además, encontrar la atención adecuada proporcionada por personas de confianza puede parecer desalentador. Así que aquí van algunos primeros pasos de Public Citizens for Children & Youth.

Si su niño tiene asistencia médica ...

Llame a una agencia de salud del comportamiento para obtener una cita.

• Para encontrar una agencia de salud del comportamiento, comuníquese con Community Behavioral Health (CBH). CBH organiza atención de salud mental para todos los residentes de Filadelfia con asistencia médica. Llame a CBH al **215-413-3100** o busque la lista de proveedores de cuidado de salud mental infantil en **cbhphilly.org/members/provider-directory**.

• Si su hijo/a está en edad escolar o en cuidado infantil, llame al consejero escolar o al proveedor de cuidado infantil para pedir ayuda. Todas las escuelas públicas de Filadelfia, incluyendo las escuelas chárter, tienen una agencia de salud de comportamiento que proporciona atención a los estudiantes.

• Llame al proveedor de atención médica de su hijo/a para obtener asesoramiento y recursos.

Si su hijo/a tiene CHIP o seguro médico privado ...

• Llame al número 1-800 que se encuentra en la parte posterior de la tarjeta de seguro de su hijo/a y pregunte por los nombres de las agencias de salud mental o busque el directorio de proveedores de su plan de salud en línea para encontrar atención de salud mental.

Si su niño no tiene seguro médico ...

• Llame a la Línea de Ayuda de PCCY para encontrar servicios de cuidado de salud de comportamiento gratuitos o de bajo costo y para obtener ayuda para solicitar seguro médico (MA o CHIP). Los servicios de la Línea de Ayuda de PCCY son gratuitos y están disponibles en cualquier idioma. Llame al **215-563-5848 X33**.

*¿No está seguro de qué se aplica a usted? Comuníquese con PCCY por correo electrónico a info@pccy.org o por teléfono al **215-563-5848 x33**. O vaya a **pccy.org** para obtener más información.*

Organizaciones de Salud del Comportamiento en Filadelfia

Hay muchas organizaciones en Filadelfia que se han comprometido a proteger a los niños y a atender sus necesidades emocionales. Todas las agencias nombradas en las siguientes páginas son proveedores o fuentes de información confiables; si no son adecuados para su niño o su ubicación no es conveniente, probablemente podrán conectarles con los recursos adecuados.

Department of Behavioral Health and Intellectual Disability Services

Esta es la agencia municipal que administra y regula los servicios en Filadelfia para personas con enfermedades mentales, adicciones y/o discapacidades intelectuales. Sus servicios para niños y jóvenes incluyen:

- **Intervención temprana:** Apoyo para bebés, niños pequeños y sus familias: mejora el desarrollo de bebés y niños pequeños desde el nacimiento hasta los tres años de edad
- **Administración de casos de drogas y alcohol para niños/adolescentes:** conecta a los niños y a sus familias con programas de tratamiento y servicios de apoyo
- **Servicios de salud mental de familia:** servicios domiciliarios unicamente para niños sin seguro médico o con seguro insuficiente
- **Programa de Asistencia Estudiantil:** un programa de intervención temprana que puede ayudar a identificar y a tratar problemas de salud del comportamiento que afectan el éxito escolar
- **Programa WORD II:** tratamiento de abuso de sustancias para jóvenes delincuentes
- **Servicios de prevención:** una lista completa de programas de prevención para niños de Kinder al 12vo año escolar
- **Madeline Moore Summer Camp Grant:** beca de hasta $400 para que las familias puedan enviar a sus hijos al campamento de verano
- **Centros de recuperación:** ayudan a los estudiantes de secundaria a regresar a la escuela y completar su educación
- **Servicios de relevo:** programas de relevo desde una tarde hasta 48 horas

Para obtener asistencia de tratamiento y apoyo para su hijo/a, comuníquese con la línea principal de DBHIDS: dbhids.org o 215-685-5400

Filadelfia tiene un amplio sistema de salud del comportamiento que se creó a través de una asociación única entre DBHIDS (consulte la página anterior) y el Estado de Pensilvania. En 1997, Filadelfia lanzó su propia organización de atención administrada de salud del comportamiento, Community Behavioral Health (CBH). Es una de las pocas ciudades de la nación que lo hace.

CBH es una organización sin fines de lucro contratada por la Ciudad de Filadelfia para administrar la prestación de servicios de salud mental para los beneficiarios de Medicaid del Condado de Filadelfia. Los servicios se prestan de acuerdo con el Programa HealthChoices de Pensilvania, administrado a través de la Oficina de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (OMHSAS).

CBH autoriza el pago de una amplia gama de servicios para su hijo/a. Es la responsabilidad del proveedor prestar servicios eficaces y médicamente necesarios de la manera menos restrictiva, más apropiada para el desarrollo y culturalmente competente.

Para obtener más información sobre el acceso a los servicios a través de CBH, llame al **215.413.3100** o visite **cbhphilly.org**

Children's Crisis Treatment Center (CCTC) es una organización sin fines de lucro que se especializa en abordar el impacto del abuso infantil, el descuido, los eventos traumáticos y otros desafíos para el desarrollo infantil temprano, y en ayudar a los niños a alcanzar todo su potencial dentro de sus hogares, su comunidad y la sociedad. El enfoque del CCTC para el cuidado de niños gira alrededor de una comprensión del impacto de las experiencias adversas de la niñez (ACE). A pesar de los enormes desafíos, los niños pueden sanar de lesiones psicológicas y emocionales. A través de colaboraciones duraderas con familias, escuelas y comunidades, el CCTC crea entornos que fomentan la resiliencia y la recuperación.

Los servicios incluyen: guardería terapéutica, programa de asistencia de trauma y tratamiento de trauma sexual, talleres para padres/cuidadores, administración de casos, campamentos de verano, terapia basada en la escuela y más.

Para solicitar remisión a uno de los programas, llame a la línea de referencia de CCTC: **215.496.0584** o visite **cctckids.org**

La misión del Attic Youth Center es crear oportunidades para que jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros, homosexuales e indecisos (LGBTQ) se conviertan en adultos sanos, independientes con conciencia cívica dentro de una comunidad segura y de apoyo y promover la aceptación de los jóvenes LGBTQ en la sociedad.

El Attic ofrece una amplia gama de programas y servicios diseñados para proporcionar a los jóvenes el apoyo y las habilidades necesarias para su transición a convertirse en adultos independientes. El Attic se esfuerza en facilitar el crecimiento, el empoderamiento y la resiliencia; y en ayudar a los jóvenes a encontrar su voz, que a menudo es silenciada.

Para obtener más información, visite **atticyouthcenter.org** o llame **al 215-545-4331.**

Bethanna provee una variedad de servicios de salud mental para niños, jóvenes y sus familias. Los servicios se ofrecen en sus oficinas, en las escuelas y en la comunidad utilizando modalidades de tratamiento basadas en la evidencia. Apoyan a los niños y a los jóvenes que experimentan diferentes formas de trauma, dificultades en mantener vínculos seguros con sus cuidadores principales, necesidad de apoyo especializado en competencias de crianza y a los que experimentan desafíos en su entorno. Los servicios incluyen:

- Evaluaciones integrales con un psiquiatra o psicólogo infantil
- Terapia individual y familiar
- Terapia cognitiva conductual centrada en el trauma (TF-CBT)
- Terapia Familiar del Ecosistema (ESFT)
- Interacción Padre-Hijo (PCIT)
- Arte, juego y otras terapias creativas
- Terapia de grupo
- Evaluación y monitoreo de medicamentos

Para obtener más información, llame al **800-394-6500** o visite **bethanna.org**.

PATH (People Acting to Help), Inc. Es un centro comunitario integral de salud mental y discapacidad intelectual en el noreste de Filadelfia. Su misión es ayudar a los individuos a tener una vida más independiente y satisfactoria. Pueden ayudar a las familias con:

- pérdida
- trauma
- depresión
- problemas de comportamiento
- bajo rendimiento escolar
- uso de sustancias
- enfermedad mental grave y persistente

Para obtener más información, visite **pathcenter.org/INDEX.HTM** o llame al **215-728-4565.**

COMHAR Latino Treatment Program

COMHAR es una organización sin fines de lucro de salud y servicios humanos que proporciona un amplio espectro de servicios integrados de salud del comportamiento, discapacidad intelectual, VIH/SIDA y salud en el hogar para niños, adultos y ancianos. El Programa de Tratamiento para Latinos de COMHAR cuenta con consejeros y personal que vienen directamente de la comunidad. Ofrecen servicios de apoyo que son culturalmente relevantes tanto para niños como para adultos con una amplia gama de necesidades. Los servicios incluyen:

- Evaluación y asesoramiento familiar para pacientes ambulatorios
- HOPE Centro de Recuperación Integrado de la Comunidad Latina (CIRC)
- Programa de Arte y Recuperación para Latinos

Para obtener más información, visite **comhar.org/latino-treatment-program** o llame al **215-496-0707.**

¿Qué hacer si mi hijo/a está en crisis?

No siempre es fácil entender qué constituye una crisis para su hijo/a o qué hacer. Aquí va información útil de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI).

¿Qué es una crisis?

Una crisis de salud mental es cuando su hijo/a está en riesgo de lastimarse a sí mismo o a otros, o si sus emociones y su comportamiento parecen extremos y fuera de control. Las señales de alerta pueden incluir:

• Expresar pensamientos suicidas, ya sea a través de declaraciones explícitas como "Quiero morir" o declaraciones más vagas como "Ya no quiero estar aquí"
• Hacer amenazas de dañar a otros o a sí mismo
• Participar en un comportamiento autolesivo, como cortarse o quemarse
• Expresar agitación y agresión severas, incluya la agresión física, la destrucción de propiedad, la hostilidad, etc.
• Experimentar alucinaciones o delirios
• Aislarse de amigos y familiares

Cómo Tomar Medidas

Tan pronto como sospeche que su hijo está en crisis, tendrá que tomar algunas decisiones. La forma en la que usted proceda depende de si hay un peligro inmediato y de los recursos disponibles en su comunidad.

Peligro Inmediato

Si siente que la vida de su hijo/a o de otra persona está en peligro, llame a una línea local de crisis o vaya a un centro local de tratamiento de crisis (información en la página siguiente). Bajo ninguna circunstancia debe dejar al niño solo. Si llama al 911, informe a los operadores del 911 que se trata de su *hijo/a* quien está experimentando una crisis de salud mental y solicite que les atienda un miembro entrenado del equipo de intervención en crisis.

Peligro no Inmediato

Si está seguro de que su hijo/a no está en riesgo inmediato y que puede manejar la situación, sigue siendo una situación urgente que debe abordarse lo antes posible.

• Cree un espacio seguro para que puedan hablar sobre sus sentimientos y escúcheles. Está bien hacer preguntas, pero lo más importante es asegurarles que usted está ahí para apoyarlos y ayudarlos.
• Si su niño ya está recibiendo tratamiento, póngase en contacto con su psiquiatra o terapeuta.
• Conéctese con una línea directa o de texto (véase la siguiente página).

Recursos de Crisis

Las siguientes opciones están disponibles para ayudar a un niño/una niña y a su familia a acceder al apoyo que necesiten durante una crisis de salud de comportamiento:

¿Ya está conectado el niño/la niña a los servicios de salud del comportamiento?	¿Requiere el niño/la niña una evaluación urgente de salud conductual el mismo día?	¿Necesita asistencia u orientación la familia con respecto a los problemas de comportamiento o emociones del niño?	¿Está experimentando el niño emociones o comportamientos que puedan causar una lesión potencialmente mortal para sí mismo o para otros?
Comuníquese con el proveedor de salud del comportamiento. Si se necesita asistencia adicional, comuníquese con **Community Behavioral Health Member Services** al (888) 545-2600 las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	**People Acting To Help (PATH) Urgent Care Center** 8220 Castor Ave. Philadelphia, PA 19152 (215) 728-4651 **Horario de apertura:** De lunes a viernes De las 11 a.m. a las 6 p.m. Cerrado en días festivos Accesible al transporte público, y aparcamiento disponible	Llame a **Philadelphia Crisis Line** (215) 685-6440 Las 24 horas del día, los 7 días de la semana. • Apoyo telefónico • Solicite el equipo de crisis móvil para niños • Orientación sobre las peticiones 302	**Philadelphia Children's Crisis Response Center** 3300 Henry Ave., Falls Two Building, tercer piso, Philadelphia, PA 19129 (215) 878-2600 **Horario de apertura:** Las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Accesible al transporte público, y aparcamiento disponible

Recursos Nacionales

• **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-TALK (8255), consejeros de crisis capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

• **Línea de texto de crisis:** Envíe un mensaje de texto HOME a 741741 para comunicarse con un consejero de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

• **Línea de ayuda para el tratamiento de SAMHSA:** 800-662-HELP, consejeros de crisis capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

• **NAMI Basics OnDemand:** programa gratuito de educación en línea de seis sesiones para padres, cuidadores y otros familiares que cuidan de jóvenes que experimentan síntomas de salud mental. Línea de ayuda de NAMI: 800-950-NAMI, de lunes a viernes, de las 10 a.m. a las 6 p.m. ET

• **Trans Lifeline:** Grupo de apoyo y línea directa de crisis para personas trans en inglés y español, dirigida por y para personas trans.

Recursos de Salud Mental en Línea

Hay muchos recursos de salud mental en línea, pero puede ser difícil saber qué es confiable y que información es errónea. Los recursos enumerados aquí son sitios en los que confiamos.

The Mental Health Coalition (@mentalhealthcoalition)
Ofrecen apoyo de salud mental (línea de crisis incluida) y se unen para desestigmatizar la salud mental.

Youth Mental Health Project (@ymhproject) (Parent Support Network)
Organización sin fines de lucro de base cuya misión es educar, empoderar y apoyar a las familias y comunidades para que comprendan y cuiden la salud mental de nuestros jóvenes. Su programación incluye Parent Support Network, que ayuda a los padres a apoyarse mutuamente en el viaje interno de salud mental de sus hijos.

Child Mind Institute (@childmindinstitute)
Organización independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de niños y familias que luchan con la salud mental y trastornos de aprendizaje. Su sitio web es bilingüe y ofrece recursos para ayudar a los niños a hacer frente a la ansiedad en torno a los tiroteos escolares, así como a la guerra en Ucrania.

The Trevor Project (@trevorproject)
La organización de prevención del suicidio y salud mental más grande del mundo para jóvenes LGBTQ que conecta a los necesitados con consejeros capacitados y proporciona recursos de salud mental para jóvenes LGBTQ.

The Jed Foundation (@jedfoundation)
Una organización sin fines de lucro dedicada al apoyo a la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes y a la prevención del suicidio. Equipan a las personas con habilidades para la vida, fortalecen las escuelas con redes de apoyo y movilizan a la comunidad para crear una cultura de cuidado y comprensión.

OC87 Recovery Diaries
Página web interactiva con historias de salud mental, empoderamiento y cambio, creada por y para aquellos cuyos viajes de recuperación cautivan a audiencias de todos los ámbitos de la vida.

Active Minds (@active_minds)
Organización sin fines de lucro dedicada a la concientización y educación sobre la salud mental para cambiar la conversación sobre el tema.

Kate Allan (@thelatestkate)
Autor e ilustrador de salud mental que hace dibujos inspiradores para impartir consejo profesional y aliento. Sus lindos dibujos de animales enseñan a los lectores a amar sus cuerpos, promover el amor propio y el cuidado personal, y combatir la depresión y la ansiedad.
Redes sociales: Instagram

We the Urban (@wetheurban)
Una publicación en línea de propiedad negra dedicada a celebrar la inclusión, el amor propio y las voces marginadas. Además de las noticias diarias, arte y cultura, usted puede encontrar recordatorios y afirmaciones sobre la salud mental en sus diversas plataformas.
Redes sociales: página web, Instagram

How Mental (@howmental)
Una comunidad de personas y organizaciones con la misión de hacer del bienestar una prioridad global.
Redes sociales: página web, Instagram

Programas de Deportes/al Aire Libre

Los estudios demuestran que el acceso a la naturaleza y a la actividad física proporcionan enormes beneficios para la salud mental de los niños, como la reducción del estrés, la mejora del sueño y el aumento de la satisfacción general. Aquí está una lista de organizaciones y lugares de los que sabemos que proporcionan buenas oportunidades para los niños.

Anderson Monarchs

Para niños del kindergarten al grado 12. Fútbol, baloncesto y béisbol
andersonmonarchs.org
info@andersonmonarchs.org

Bicycle Coalition

Para jóvenes de 12 a 18 años. Programas de ciclismo juvenil en Filadelfia
bicyclecoalition.org/programs/youth-cycling/215-BICYCLE

GALAEI

Yoga comunitario mensual gratuito para QTBIPOC en el área de West Kensington / North Philly / Norris Square Park
galaeiqtbipoc.org/our-impact/community-wellness
215-398-5003 or info@galaei.org

Girls on the Run

Programa de correr y mentoría para chicas jóvenes
girlsontherun.org
215-247-8598

Police Athletic League

Campamento de verano, día de la cultura y actividades saludables
phillypal.org
215-291-9000

Philly Youth Basketball

Baloncesto, liderazgo y mentoría

phillyyouthbasketball.org

267-519-9209

Students Run Philly Style

Programa de correr y mentoría para los jóvenes

studentsrunphilly.org

267-930-3546

Yeah Philly

Servicio, comunidad y espacio seguro para pasar el rato casualmente

yeahphilly.org

267-892-3538

Zhang Sah Martial Arts

Para niños del Kinder al grado 8. Artes marciales y campamentos de día

zhangsah.org

215-923-6676

Smith Playground

Juego creativo no estructurado para niños de 10 años o menos

smithplayground.org

215-765-4325

Shofuso Japanese Gardens

Jardines japoneses con programación sobre la cultura japonesa

japanphilly.org/shofuso

215-878-5097 or info@japanphilly.org

Wissahickon Environmental Center Tree House

Educación ambiental para adultos, niños y familias

wectreehouse.wixsite.com/findyourpath/aboutwec

215-685-9285 or wec@phila.gov

Wissahickon Trails

Educación ambiental para adultos, niños y familias
wissahickontrails.org/who-we-are/about-us
215-646-8866

Bartram's Garden

Baloncesto y liderazgo para la juventud
bartramsgarden.org/youth-programs
215-729-5281

Discovery Center

Programas de liderazgo al aire libre para jóvenes
discoveryphila.org
610-990-3431

FDR Park

Ayuda a diseñar y construir un nuevo espacio de juego para el jardín del club del parque FDR (FDR Park Clubhouse Lawn)
fdrparkphilly.org
215-683-3600

John Heinz Natural Wildlife Center

Variedad de paseos y programas de naturaleza aptos para toda la familia durante todo el año
fws.gov/refuge/john-heinz-tinicum
215-365-3118 or johnheinznwr@fws.gov

Pennypack Environmental Center

Naturaleza, actividades al aire libre y recreativas
pennypacktrust.org
215-685-0470 or pec@phila.gov

Sobre Mighty Writers

Mighty Writers (MW) enseña a los niños de 3 a 17 años a pensar y escribir con claridad para que puedan tener éxito en la escuela, en el trabajo y en la vida. Hacemos esto a través de programas gratuitos en el oeste de Filadelfia, el sur de Filadelfia, el norte de Filadelfia y Germantown; en Camden, Atlantic City, Newark y Trenton, Nueva Jersey; en el condado de Chester, Pensilvania; y en la ciudad de Nueva York, NY.

Nos enfocamos en amplificar y empoderar las voces de nuestros estudiantes mientras brindamos programas de escritura de alta calidad y orientados a la comunidad. El resultado es una mejora de las calificaciones mejoran, autoestima elevada y un futuro palpable.

La alfabetización es la kriptonita de la pobreza. Nuestro objetivo es mejorar el rendimiento académico y las competencias socioemocionales a corto plazo y aliviar la pobreza a largo plazo. A través de nuestros valores fundamentales de resiliencia, respeto y optimismo, nuestros jóvenes desarrollan su superpoder: el poder de la pluma. En última instancia, queremos que todos los estudiantes de Mighty sean pensadores avanzados y escritores claros, graduados universitarios que continúan a reflejar nuestros valores poderosos de bondad e integridad.

Nos enfocamos en todos los afectos del niño. Es por eso que, cuando llegó la pandemia, comenzamos a proporcionar alimentos y recursos esenciales en muchos de nuestros centros. Ahora, además de nuestros programas de escritura extraescolares, y de verano, ofrecemos distribución diaria de pañales, productos menstruales, libros, ropa, artículos escolares y comida, todo regalado de forma gratuita.

Fue a través de esta sólida programación que nuestro equipo se dió cuenta dela gran necesidad de recursos de salud mental para las familias con niños de Filadelfia.

Para obtener más información sobre nuestra iniciativa de salud mental, o Mighty Writers en general, visite **mightywriters.org** o encuéntrenos en Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube y Twitter.

MIGHTY WRITERS