

## **Recordatorio sobre recursos y servicios de apoyo disponibles**

Estimada comunidad "Rider,"

Al comenzar el fin de semana, queríamos enviar un recordatorio que describa los recursos disponibles para nuestra comunidad a medida que continuamos procesando y afligiéndonos juntos.

Durante el fin de semana, si usted o alguien que conoce necesita apoyo, no dude en comunicarse con los recursos a continuación.

### **988 Línea de Vida de Suicidio y Crisis – <https://www.samhsa.gov/find-help/988>**

Si usted o alguien que conoce está luchando o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee [988lifeline.org](https://988lifeline.org). 988 ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a consejeros de crisis capacitados, no solo para aquellos que experimentan pensamientos suicidas, sino también para cualquier persona que experimente problemas de salud mental o emocionales.

### **Equipo móvil local de crisis – <https://www.mhacg.org/mcat>**

El equipo de crisis está disponible a través de la Asociación de Salud Mental de los Condados de Columbia-Greene. Puede llamar al (518) 943-5555, de 9 de la mañana a 9 de la noche.

### **Centro de Salud Mental del Condado de Columbia – <https://www.columbiacountymhc.com>**

**El Centro de Salud Mental del Condado de Columbia opera una línea de crisis las 24 horas** – Llame al (518)-828-9446 para servicios de salud mental de emergencia. También ofrecen servicios de crisis sin cita previa en su ubicación principal en 325 Columbia Street en Hudson, de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 4:30 de la tarde.

### **Los servicios de emergencia 911 están disponibles las 24 horas todos los días.**

**Línea de texto de crisis** – Envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741 para acceder a un consejero de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En nuestro sitio web, también tenemos enlaces a los recursos que enviamos a casa por correo electrónico esta semana de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. Los documentos detallan los factores de riesgo, las señales de advertencia, qué hacer si está preocupado por un ser querido y brindan recursos recomendados. Puedes ver los documentos aquí:

<https://www.ichabodcrane.org/2023/03/09/a-loss-in-our-rider-community/>

El lunes, nuestros equipos de asesoramiento estarán a plena capacidad en las tres escuelas para continuar ayudando a cualquiera de nuestros estudiantes y personal que necesite apoyo o asistencia.

Como familia Rider, continuamos extendiendo nuestras más profundas condolencias a la familia, amigos y seres queridos de Alexis. Gracias a todos por su continuo apoyo y compasión.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink that reads "Suzanne Guntlow". The signature is written in a cursive style with a red dot above the letter 'a' in "Guntlow".

Suzanne Guntlow  
superintendente de escuelas