# STUDENT SUPPORT APPS

## APLICACIONES DE APOYO PARA ESTUDIANTES

***Nevada 211 Youth*- Se centra en los recursos para jóvenes que incluyen asesoramiento, educación, alimentos y refugio de emergencia, así como empleo para jóvenes. Se puede descargar gratis y se puede buscar según el código postal.**

***SafeVoice NV*- proporciona a los estudiantes, padres y miembros de la comunidad un lugar seguro para enviar consejos sobre su propia seguridad o la de los demás. Un equipo profesional de expertos totalmente capacitados responde de manera adecuada 24/7/365. Las alertas y denuncias siempre permanecen anónimas.**

***MY3*- Manténgase conectado a su red cuando esté en crisis con MY3. Con MY3, usted define su red y su plan para mantenerse seguro. Con MY3 puede estar preparado para ayudarse a sí mismo y acercarse a otros cuando se sienta suicida. * Necesitas acceso a los contactos**

***Mindshift*- Aplicación gratuita de autoayuda para aliviar la ansiedad que lo ayuda a reducir la preocupación, el estrés y el pánico siguiendo estrategias basadas en evidencia. Con las herramientas de CBT, puede desafiar la negatividad, aprender más sobre la ansiedad, desarrollar formas más efectivas de pensar, ser consciente y relajarse. * Requiere configuración de cuenta**

**24/7 Servicios de apoyo en crisis**

**800-273-TALK/ envía CARE al 839863 o Visítanos**

**Llame al Departamento de Consejería Escolar y Social de WCSD.**

**Departamento de Recursos y Trabajo de apoyo**

**775-850-8012 de lunes a viernes**

**www.washoeschools.net/Domain/173**