

ABSENCE vs MENTAL HEALTH DAY

What is a Mental Health Day?

- A mental health day can be an important tool to help protect and manage mental health.
- A mental health day is a time at home to rest and recharge.
- Studies show that mental health days for both kids and adults are very beneficial to overall health.

When should your student take a mental health day?



Feeling Overwhelmed

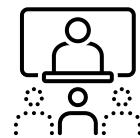
Unable to focus

Exhaustion

Anxious, sad, or stressed

Loss of a loved one,
death of a pet, a big
move, or a divorce

When should your student take an absence?



Illness

Appointments
Out of Town

Social Worker notified and available as a resource to parents and students

Students are allowed to use up to 5 days

Free Resources

- [IDPH: Violence Prevention and Support](#)
- [IDPH: Call4Calm](#)
- [National Suicide Prevention Lifeline](#)
- [Crisis Text Line](#)
- [National Helpline | SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#)
- [National Runaway Safeline](#)

District 6 Video

- [Mental Health Days](#)
- [Día de Salud Mental](#)

AUSENCIA vs DÍA DE SALUD MENTAL

¿Qué es un Día de la Salud Mental?

- Un día de salud mental puede ser una herramienta importante para ayudar a proteger y controlar la salud mental.
- Un día de salud mental es un tiempo en casa para descansar y recargar energías.
- Los estudios demuestran que los días de salud mental tanto para niños como para adultos son muy beneficiosos para la salud en general.

¿Cuándo debe tomar su estudiante un día de la salud mental?



Sentirse agobiado

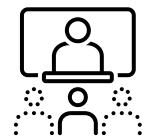
Incapaz de enfocar

Agotamiento

Ansioso, triste o estresado

Pérdida de un ser querido, la muerte de una mascota, una mudanza grande, o un divorcio

¿Cuándo debe tomar un día de ausencia su estudiante?



Enfermedad

Citas

Fuera de la Ciudad

Trabajador Social será notificado y disponible como recurso para padres y estudiantes

Los estudiantes tienen permitido usar hasta 5 días

Recursos Gratuitos

- [IDPH: Prevención y Apoyo a la Violencia](#)
- [IDPH: Call4Calm](#)
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)
- [Línea de crisis de texto](#)
- [Línea de ayuda nacional | SAMHSA - Abuso de Sustancias y Mental Administración de Servicios de Salud](#)
- [Línea de seguridad nacional de fugitivo](#)

Vídeo del Distrito 6

[Día de Salud Mental](#)

[Mental Health Days](#)