Tu Salud Mental es tan Importante como Tu Salud Física

Estrategias prácticas para afrontar el bienestar diario puede ayudar a reducir los pensamientos, sentimientos y conductas desagradables.

Encuentra una que funcione para ti.

School Name

¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que pueden afectar nuestra salud mental?

- Estrés
- Ambiente
- Escuela/trabajo
- Familia y amigos
- Cambios repentinos en nuestras rutinas
- Factores biológicos
- Pesar o pérdida
- Consumo de alcohol o drogas

Señales para que tu y tus amigos estén atentos

- Sentirse triste, solo, enojado, ansioso o deprimido
- Regularmente tener pensamientos negativos, incluyendo pensamientos de muerte
- Incapaz de controlar tus emociones o comportamiento
- Depender del alcohol, fumar/vapear o drogas para sentirse mejor
- Hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Sentirse como un fracaso o una carga para los demás
- Demasiado o muy poco sueño

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Consejero(a) Escolar:

760-768-3888 Ext. 4385

Psicólogo(a) Escolar:

760-768-3888 Ext. 4479

Crisis de Salud Conductual:

1-800-817-5292

Casa Serena:

442-265-1533

Crisis Text Line:

Textear "TALK" al 741741

Línea de Vida de Suicidio y Crisis: 988