

TODOS TENEMOS MALOS DIAS Y BUENOS DIAS, PERO AVESES LA SALUD MENTAL SACA LO MEJOR DE NOSOTROS

Posible estrategias de afrontamiento para el bienestar todos los días

Pasar tiempo en naturaleza



Mantenerse hidratado



Tener una buena noche de descanso



Ejercicio



Conéctate con otros

Coma alimentos saludables

Hacer yoga

Practica la gratitud



La salud mental es tan importante como la salud física. El hecho de que no puedas verlo no significa que no esté allí.

- ¿Se ha sentido triste o desesperanzado(a) frecuentemente?
- ¿Has perdido interés en cosas que antes le traeran alegría?
- ¿Tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño?
- ¿Te sientes como un fracaso, una carga o mal contigo mismo(a)?
- ¿Bebe o fuma para sentirse mejor?

Si su capacidad para asistir a la escuela, llevar a cabo actividades diarias o participar en relaciones satisfactorias se ve afectada, entonces su salud mental está pidiendo ayuda.

RECURSOS DE APOYO DE SALUD MENTAL

📞 Póngase en contacto con su consejero escolar:

El buzón está localizado en la sala de servicios de apoyo estudiantil

📞 Envíe un texto a la línea CRISIS: Envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" a 741741

📞 Llame a la Línea de Vida de Suicidio y Crisis para hablar con alguien: 988

Amistades y la Salud Mental

Muéstrales a tus amigos(as) que estás ahí para animarlos a practical estrategias de afrontamiento.

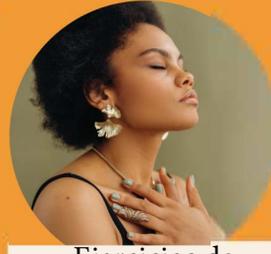


Yoga



Actividades físicas

Montar en bicicleta
Caminar
Estirar



Ejercicios de Respirar

Inhale por 4
Mantener por 7
Exhale por 8



Sé un Voluntario

Refugio de Animales
Vivienda de Ancianos
Despensa de Alimentos



Encuentra un Pasatiempo

Leer
Pintar
Bailar



Pasar Tiempo con Amigos(as)

Ir al Parque
Ver una Película
Tengan noche de Juegos



Practiquen Gratitude

Escribe cosas por las que estás agradecido(a)



Pasen Tiempo en la Naturaleza

Haz una Caminata
Ver la Atardecer
Ver las Estrellas

SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE OTROS PUEDEN ESTAR LUCHANDO CON SU SALUD MENTAL:

- Ya no salen
- Se siente triste o desesperado
- Están distraído durante conversaciones o actividades
- Pérden interés en las actividades
- Tener una visión negativa de la vida

CÓMO APOYAR A LOS DEMÁS:

- Escúchalos
- Invítalos a reuniones sociales
- Envíales un paquete de atención
- Anímelos a obtener ayuda
- Ofrézcase a llamar juntos a la Línea de vida
- Hágales saber que está bien pedir ayuda



RECURSOS DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

Pongase en contacto con el consejero(a) escolar:

Sara Sologaistoa-Garcia

ssologaistoa@efcps.net

Formularios para recibir servicios están localizados en el salón A7

Envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" a 741741

Llame la línea de Vida de Suicidio y Crisis para hablar con alguien: 988



Tu Salud Mental es igual de Importante

Como su Salud Física

Las estrategias de afrontamiento para el bienestar diario puede ayudar a reducir pensamientos, sentimientos y comportamientos desagradables.

Encuentra uno que funcione para ti.



SEÑALES A TENER EN CUENTA

- ¿Te sientes triste, solo(a), ansioso(a) o deprimido(a)?
- ¿Tienes pensamientos negativos regularmente?
- ¿Eres incapaz de controlar tus emociones?
- ¿Depende de fumar o de las drogas para sentirse mejor?
- ¿Te haces daño a ti mismo(a)?
- ¿Solo quieres estar solo(a)?

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL

Consejero(a) Escolar:

Sara Sologaistoa-Garcia
ssologaistoa@efcps.net

Formularios para recibir servicios están localizados en el salón A7

Línea de Texto de Crisis:

Manden el texto **"TALK"**
a **741741**

Línea de Suicidio y Crisis:

988