



STUDENT MENTAL HEALTH SUPPORT

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It can affect how we think, feel, and act.

WHAT ARE FACTORS THAT CAN IMPACT OUR MENTAL HEALTH?



- Stress
- Environment
- School/work
- Family and friends
- Sudden changes to our routines
- Biological factors
- Grief and loss
- Alcohol or drug use

HOW CAN I TELL IF I AM STRUGGLING WITH MY MENTAL HEALTH?

If you start to notice any of the following behaviors in yourself or your friends, you or they may be struggling with your mental health:

- Too much or too little sleep
- Over/undereating
- Difficulty concentrating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods
- Lack of interest in things that used to be enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of death or dying



WHERE CAN I GO TO GET HELP?

At School:

- An administrator
- School Counselor
- School Psychologist
- School Social Worker
- School Nurse
- Teacher
- Coach
- Any trusted adult

At Home or in your Community:

- National Suicide Prevention Lifeline - **988**
- Crisis Text Line - Text "Home" to **741741**
- The Trevor Project Lifeline **1-866-488-7386**
- LACDMH Helpline **1-800-854-7771**
- Local Police Non-emergency number **(626) 384-5595**
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration Hotline **1-800-662-4357**

MENTAL HEALTH RESOURCES



FOR COUNTY-WIDE RESOURCES, SCAN THIS QR CODE



WHAT CAN I DO TO MANAGE MY MENTAL HEALTH?

The following are positive coping skills that you can practice when you notice your feelings, thoughts, or behaviors are becoming harder to manage:

- Practice deep breathing
- Meditate
- Go for a walk
- Journal
- Talk to a counselor/therapist
- Exercise

BE MINDFUL OF COPING SKILLS THAT MAY BE MORE HARMFUL IN THE LONG RUN



Some coping skills may make you feel relieved and improve your mood temporarily. However, they can have longer-lasting negative effects on your mental health. Be careful about engaging in certain activities such as:

- Drug and alcohol use
- Risky sexual behaviors
- Negative peer associations
- Isolating
- Self-harming behaviors





APOYO A LA SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Puede afectar a nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN INFLUIR EN NUESTRA SALUD MENTAL?



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

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO DIFICULTADES CON MI SALUD MENTAL?

Si empiezas a notar alguno de los siguientes comportamientos en ti o en tus amigos, puede que estés teniendo problemas con tu salud mental:

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer en exceso o insuficiente
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivación
- Deseo de estar solo durante mucho tiempo
- Falta de interés por cosas que en eran agradables.
- Irritabilidad
- Oír voces o ver cosas que no existen
- Pensamientos de muerte o agonía



¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?

En la escuela:

- Un administrador
- Consejero escolar
- Psicólogo escolar
- Trabajador social escolar
- Enfermera escolar
- Profesor
- Entrenador
- Cualquier adulto de confianza

En casa o en tu comunidad:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio - **988**
- Línea de texto para crisis -Textear "Home" al **741741**
- Proyecto Trevor Línea de vida **1-866-488-7386**
- Línea de ayuda LACDMH **1-800-854-7771**
- Número de la Policía Local para casos sin urgencia **(626) 384-5595**
- Línea directa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias **1-800-662-4357**

RECURSOS DE SALUD MENTAL



PARA RECURSOS DE TODO EL CONDADO, ESCANEE ESTE CÓDIGO QR



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI SALUD MENTAL?

Las siguientes son habilidades de afrontamiento positivas que puedes poner en práctica cuando notes que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos son cada vez más difíciles de manejar:

- Practicar la respiración profunda
- Medite
- Dar un paseo
- Escribir un diario
- Hablar con un consejero/terapeuta
- Hacer ejercicio

SER CONSCIENTE DE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDEN CAUSAR DAÑO A LARGO PLAZO



Algunas estrategias de afrontamiento pueden hacerle sentir aliviado y mejoran su estado de ánimo temporalmente. Sin embargo, pueden tener efectos negativos más duraderos en su salud mental. Tenga cuidado al realizar ciertas actividades como:

- Consumo de drogas y alcohol
- Comportamientos sexuales de riesgo
- Asociaciones negativas con compañeros
- Aislamiento
- Conductas autolesivas

