



# GUÍA para ADOLESCENTES de SALUD y BIENESTAR MENTAL

## Hay que Cuidar Tu Salud Mental y la de tus Amigos



### **Blackline**

1-800-604-5841 (24/7)

Abierto para todos, pero diseñado para las comunidades afrodescendiente, afrodescendiente LGBTQIA+, hispana, indígena americana, y musulmana



### **California Warmline**

1-855-845-7415 (24/7)

Un recurso (no de emergencia) para personas buscando apoyo emocional



### **Línea para el Abuso de Niños**

1-800-344-6000 (24/7)

Si tu o un amigo(a) sufren abuso o descuido



### **Línea de Crisis Para Textos**

Textea "TALK" al 741741 para textear gratis con un consejero capacitado



### **Línea Nacional de Violencia Domestica**

1-800-799-7233 • Textea "LOVEIS" al 22522

Recursos para el abuso entre parejas adolescentes



### **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)



### **The Trevor Project**

Línea de Asistencia: 1-866-488-7386

Textea "TREVOR" al 1-202-304-1200

Chat: por medio de [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)



### **Trans Lifeline**

1-877-565-8860 (8 a.m. a 2 a.m. todos los días) Atendida por personas trans para personas trans en crisis



san diego county office of  
**EDUCATION**  
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™

# BIENESTAR

## 5 Estrategias para Adolescentes



- 1 **Encuentra la calma entre el caos.** Conecta con tus sentidos haciendo una actividad que te cimienta.
- 2 **Mantén una rutina diaria** con hábitos constantes de sueño, nutrición, y estudio, y actividades que gozas.
- 3 **Practica el bienestar digital.** Establece límites, toma un descanso cuando sea necesario, y mantén un balance saludable entre las pantallas/vida real.
- 4 **Encuentra un balance de tiempo para ti** mientras permaneces conectado(a) con los demás. Reflexiona sobre cómo estás pasando tu tiempo.
- 5 **Trátate a ti mismo(a)** con la misma compasión que tratarías a una amistad. Practica cómo ser más gentil contigo mismo(a).

## Salud Mental PERSONALIZADA APOYOS



### Cuestionario de Salud Mental

¿Sabes cómo hablar con alguien de confianza sobre la salud y el bienestar mental? Puedes empezar completando un cuestionario de salud mental. Visita [Mental Health America](#) para revisar tus síntomas. Es gratis, confidencial, y anónimo.



### Una Comunidad Innovadora que Afirma la Cultura

Brother Be Well es una plataforma única para niños (13+) y hombres de todos orígenes que combina conciencia, innovación, educación y vías de curación para reducir las disparidades, romper el sufrimiento prolongado y mejorar la salud y el bienestar mental.



### Recursos Personalizados

Diseña tu propio kit para el autocuidado. Esto se trata de ti. Tus experiencias. Tus retos. Tus herramientas para enfrentarlos.

## APPS DE BIENESTAR PARA ADOLESCENTES



### A FRIEND ASKS



Ayuda a un amigo(a) o a ti mismo(a) si están luchando con el suicidio

### SELFSEA



Toma un breve cuestionario para conectar con apoyo personalizado

### VIRTUAL HOPE BOX



Almacena y ve imágenes que te brindan esperanza y apoyo

### STOP, BREATHE & THINK



Desarrolla fuerza emocional para enfrentar los altibajos de la vida

### My3



Define tu red y plan para mantenerte a salvo en momentos de crisis

### MINDSHIFT



Estrategias para ayudarte a lidiar con el estrés y la ansiedad