

MENTAL HEALTH STUDENT RESOURCES

Mental health can affect how we **think, act,** and **feel.**

WHAT CAN IMPACT OUR MENTAL HEALTH?

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

WHAT ARE SOME SIGNS THAT SOMEONE IS STRUGGLING WITH THEIR MENTAL HEALTH?

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

WHAT CAN WE DO TO MANAGE OUR MENTAL HEALTH?

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

♥ Practice deep breathing
(*inhale for 4, hold for 7,
exhale for 8*)

♥ Go for a walk

♥ Talk to a counselor
or therapist

♥ Journal

♥ Exercise

♥ Meditate

♥ Practice yoga

WHERE CAN YOU GO TO GET HELP?

School Counselors

Jaqueline Villegas and
Jahaani Bradley
209-858-7308

School Psychologist

Darci Tienken
209-858-7307

School Nurse

Elizabeth Membel
209-858-0782

National Suicide Prevention Lifeline

Dial **988**

Crisis Text Line

Text "**HOME**" to **74174**



Scan me

FOR ADDITIONAL RESOURCES



SAN JOAQUIN COUNTY
OFFICE OF EDUCATION



Created in partnership with the San Joaquin County
Office of Education in compliance with AB 748

RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES

La salud mental puede afectar cómo **pensamos, actuamos, y nos sentimos.**

¿QUÉ PUEDE AFECTAR A NUESTRA SALUD MENTAL?

- El estrés
- Nuestro propio ambiente
- La escuela/trabajo
- La familia y los amigos
- Los cambios repentinos en nuestras rutinas
- Factores biológicos
- Un duelo y pérdida
- El consumo de alcohol o drogas

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE ALGUIEN ESTÁ TENIENDO PROBLEMAS CON SU SALUD MENTAL?

- Dormir mucho o muy poquito
- Comer demasiado o muy poco
- Falta de motivación
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Deseos de estar solo por largos periodos de tiempo
- Falta de interés por cosas que antes disfrutaba
- Escuchar voces o ver cosas que no existen
- Tener pensamientos de muerte o agonía

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

Las siguientes son habilidades positivas para enfrentar problemas que puedes practicar cuando sientas que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos son cada vez más difíciles de manejar:

✚ Practica la respiración profunda (*inhala durante 4 segundos, mantén la respiración otros 7 segundos, exhala durante 8 segundos*)

✚ Meditar

✚ Practicar yoga

✚ Dar un paseo

✚ Hablar con un consejero o terapeuta

✚ Escribir un diario

✚ Hacer ejercicio

¿DÓNDE PUEDES IR PARA OBTENER AYUDA?

School Counselors
Jaqueline Villegas and
Jahaani Bradley
209-858-7308
School Psychologist
Darci Tienken
209-858-7307
School Nurse
Elizabeth Membel
209-858-0782

**Línea Nacional de
Prevención del Suicidio**
Marca **988**
**Línea de Texto en Caso
de Crisis**
Envía el texto "**HOME**"
al **74174**



Escanéame

PARA QUE OBTENGAS
RECURSOS ADICIONALES