

Mental **HEALTH** Matters



POSITIVE COPING SKILLS

- meditation • mindfulness • yoga • breathing exercises
- grounding skills • music • journaling • acceptance
- exercise • seeking therapy



NEGATIVE COPING SKILLS

- substance abuse • self-medication • violence
- isolating • self-harm • compulsivity • dissociation
- catastrophizing



COMMON BEHAVIORS OF THOSE STRUGGLING WITH THEIR MENTAL HEALTH

- loss of interest • withdrawing • decreased academic performance
- changes in mood • increased anxiety/worry • decrease/increase in appetite
- sudden changes in appearance • self injurious behaviors
- suicidal ideation • increased high risk behaviors • drugs/alcohol abuse



- Pepper Tree Wellness Center
- Support Services Counseling Center:
Call 909-949-6526 or scan to self refer:



PEPPER TREE RESOURCES

COMMUNITY RESOURCES

- [Caresolace.com/uplandfamilies](https://caresolace.com/uplandfamilies)
- Kaiser Behavioral Health
866-205-3595
- Suicide & Crisis Lifeline
988



- LGBTQ Hotline
866-488-7386
- Additional
Resources:



La Salud Mental es **IMPORTANTE**



ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA POSITIVA

- meditación • concientización • yoga • ejercicios de respiración
- técnicas para poner los pies sobre la tierra • mantener un diario
- aceptación • buscando terapia

ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA NEGATIVA



- abuso de sustancias • automedicación violencia
- aislamiento • autolesiones compulsividad
- disociación • catastrofismo



COMPORTAMIENTOS COMUNES DE AQUELLOS QUE LUCHAN CON LA SALUD MENTAL

- pérdida de interés • reclusión • atraso académico • cambios de humor
- aumento de la ansiedad/preocupación • disminución/aumento del apetito
- cambios repentinos de la apariencia • conductas autolesivas
- pensamientos suicidas • aumento de las conductas de alto riesgo



RECURSOS EN PEPPER TREE

- El centro de bienestar de Pepper Tree
- El Centro de Servicios de Apoyo:
909-949-6526 or escane para referise:



RECURSOS COMUNITARIOS

- Caresolace.com/uplandfamilies
- Salud de Comportamiento de Kaiser: 866-205-3595
- Línea de Suicidio y Crisis 988



- Línea directa de LGBT
866-488-7386

- Recursos
Adicionales:

