

# 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 • recluimiento • 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:

