



Negative Coping Strategies

- Verbal or physical aggression
- Self-harm
- Withdrawing from friends and family
- Change in appetite
- Drug or alcohol abuse
- Avoidance of problems



Positive Coping Strategies

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



Common Behaviors

(Of those struggling with mental health)

- loss of interest
- withdrawing
- decreased academics
- changes in mood
- increased anxiety/worry
- decrease/increase in appetite
- sudden changes in appearance
- self injurious behaviors
- suicidal ideation
- increased high risk behaviors

Hillside HS Resources

- Hillside HS Wellness Center
- School Counselors
- Support Services Counseling Center:
 - 909-949-6526or scan to self refer:



Community Resources

- Care Solace
 - www.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



Recursos en Hillside HS

- El centro de bienestar de Hillside HS
- Consejeros escolares
- El Centro de Servicios de Apoyo
 - 909-949-6526 or escane para referise:



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 intereses
- 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 Comunitarios

- [Caresolace.com/uplandfamilies](https://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:

