Cupertino Union School District

Student Mental Health Support

What is mental health?

Mental health is just as important as physical health. Just because you can't see it doesn't mean it's not there. Ask yourself:

- Do you often feel sad or hopeless?
- Have you lost interest in things that used to bring you joy?
- Are you having difficulty sleeping or sleeping too much?
- Do you have thoughts of suicide or harming yourself?

Where can I get help?

AT SCHOOL:
Teacher
School Counselor
Principal
Nurse

AT HOME OR COMMUNITY:
Text "TALK" to 741741
Crisis Line: 9-8-8
988lifeline.org

Report safety issues through SpeakUp
speakup@cusdk8.org
408-740-7066 (text or call)

Positive Coping Strategies to Try

Talk to a Counselor
Talk to a friend
Exercise
Practice Deep Breathing
Practice Gratitude
Eat Healthy
Mindfulness/Yoga

Beware of coping skills that may be harmful:

Isolating
Self-harming behaviors
Using substances
Excessive sleeping

Cupertino Union School District

Apoyo de salud mental para estudiantes

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es tan importante como la salud física. El hecho de que no puedas verlo no significa que no esté allí. Pregúntese:

- ¿Con frecuencia se siente triste o sin esperanza?
- ¿Ha perdido interés en las cosas que antes le traían alegría?
- ¿Tiene dificultad para dormir o duerme demasiado?
- ¿Tiene pensamientos de suicidio o de autolesionarse?

¿Dónde puedo obtener ayuda?

EN LA ESCUELA:
Profesor
Consejera escolar
Principal
Enfemera

EN CASA O COMUNIDAD:
Envía "TALK" al 741741
Línea de crisis: 9-8-8 988lifeline.org

Reportar problemas de seguridad a través de SpeakUp:
speakup@cusdk8.org
408-740-7066 (texto o llamada)

Estrategias positivas de afrontamiento para probar

Hablar con un consejero
Hablar con un amigo
Ejercicio físico

Practica la respiración profunda

Practica la gratitud
Come saludablemente
Práctica de la atención plena / Yoga

Tenga cuidado con las habilidades de afrontamiento que pueden ser dañinas:

Aislarse
Conductas autolesivas

Uso de sustancias
Sueño excesivo

庫比蒂諾聯盟學區
學生心理健康支援

什麼是心理健康?

心理健康和身體健康一樣重要。 僅僅因為你看不到它並不意味著它不在那裡。 問問自己:

- 你經常感到悲傷或絕望嗎?
- 你是否對曾經給你帶來快樂的事情失去了興趣?
- 你是難以入睡還是睡得太多?
- 你有自殺或傷害自己的想法嗎?

我在哪裡可以得到幫助?

在學校:
老師
學校顧問
校長
護士

在家或社群:
發短訊"TALK"到 741741
危機熱線: 9-8-8
988lifeline.org

如果有安全問題，請聯絡 SpeakUp
speakup@cusdk8.org 408-740-7066 (發短訊或打電話)

要嘗試的積極應對策略

與諮詢師交談
與朋友交談
運動
練習深呼吸
練習感恩
健康飲
正念/瑜伽

小心可能有害的應對技能:

隔離
自我傷害行為
使用成癮藥物
過度睡眠