

Apoyo de Salud Mental

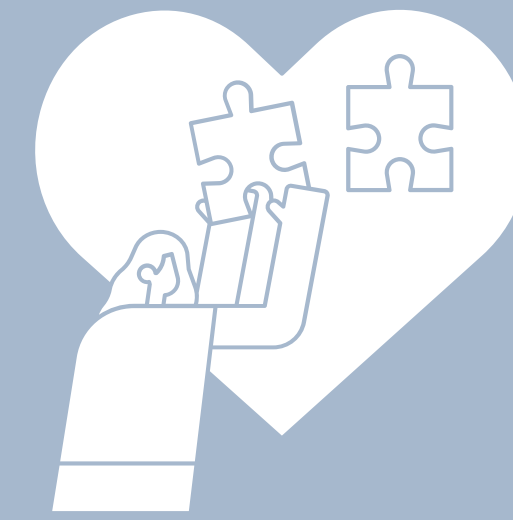
¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, como nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.



Factores que pueden impactar nuestra Salud Mental

- Familias y Amistades
- Estrés
- Ambiente
- Trabajo y Escuela
- Cambios repentinos en las rutinas
- Duelo y Pérdida
- Consumo de alcohol o drogas
- Factores biológicos



¿Qué puedo hacer para manejar mi Salud Mental?



- Meditar
- Sal a caminar
- Escribir un diario
- Ejercicio
- Practica la respiración profunda
- Habla con un conserjero o terapeuta

¿Cómo puedo saber si estoy perseverando?

- Demasiado o muy poco sueño
- Dificultad para concentrarme
- Falta de motivación
- Comer de menos/en exceso
- Pensamientos de muerte o morir
- Falta de interés en cosas que solían ser agradables.
- Deseando estar solo por largos periodos de tiempo
- Irritabilidad



Habilidades de afrontamiento que pueden ser dañinas a largo plazo



- Aislamiento
- Conductas autolesivas
- Uso de drogas y alcohol
- Comportamiento sexual de alto riesgo
- Asociaciones negativas de

Aunque puedas sentirte aliviado temporalmente de estas habilidades de afrontamiento, pueden tener un efecto negativo duradero en su salud mental.

¿Dónde Puedo ir Para Obtener Ayuda?

En la escuela:

- Administrador: 209-238-6716
- Consejero Escolar: 209-238-6723
- Clínico de Salud Mental: 209-238-6729
- Enfermera de la escuela
- Maestro(a)
- Cualquier adulto de confianza



En Casa o en tu Comunidad:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 988
- Línea de Texto de Crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741
- Línea de Vida del Proyecto Trevor: 1-866-488-7386
- Números de no emergencias de la Policía Local
209-552-2468- Departamento del Sheriff
209-552-2470- Departamento de Policía de Modesto
- Línea Directa de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental 1-800-662-4357
- Equipo de respuesta comunitaria del Condado de Stanislaus: 209-558-4600
- Línea directa del Condado de Stanislaus: 209-558-4600
- Línea Directa de Crisis para Adolescentes: 1-800-843-5200
- Línea directa regional de prevención del suicidio: 1-800-273-TALK o 1-800-SUICIDE