

LA AMISTAD Y LA SALUD MENTAL

DEMUESTRA A TUS AMIGOS QUE LOS APOYAS Y ALIÉNTALOS A HACER ESTAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.



Yoga

- Toma una clase
- Ve un video
- Baja una aplicación



Actividad Física

- Anda en bicicleta
- Camina
- Estírate



Ejercicios de Respiración

- Inhala por 4
- Sostén por 7
- Exhala por 8



Voluntariado

- Albergue de animales
- Asilos de ancianos
- Despensas de alimentos



Encuentra un pasatiempo

- Lectura
- Pintura
- Baile



Sal con tus amigos

- Vayan al parque
- Vean una película
- Organicen una noche de juegos



Practica la gratitud

- Anota las cosas por las que estas agradecido(a)



Pasa tiempo en la naturaleza

- Toma una caminata
- Ve una puesta de sol
- Observa las estrellas

ECHA OJO A TUS AMIGOS SI....

- Ya no quieren pasar tiempo en grupo
- Se sienten tristes o sin esperanza
- Se distraen durante conversaciones
- Han perdido el interés en actividades
- Tienen una perspectiva negativa sobre las actividades de la vida

APOYA A TUS AMIGOS A TRAVÉS DE...

- Escucharlos
- Invitarlos a reuniones sociales
- Enviarles un paquete sorpresa
- Motivándolos a buscar ayuda
- Ofreciendo llamar al 988 juntos
- Dejarles saber que está bien pedir ayuda

Insert
QR Code

RECURSOS DE SALUD MENTAL
Contacto Escolar:

Línea de crisis por texto:
Textea "TALK" al **741741**
Línea telefónica para suicidio y crisis:
Llama/textea al 988
o entra al chat en **988lifeline.org/chat**

Producido por  **san diego county office of EDUCATION**
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™