

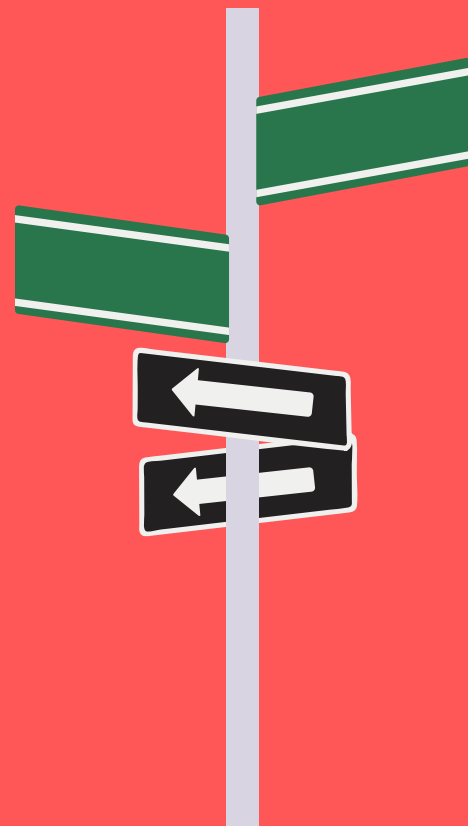


ACADEMIA DE CIENCIAS Y MATEMÁTICAS DE HAWTHORNE

APOYO DE SALUD MENTAL ESTUDIANTIL

¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicologico y social. Puede afectar como pensamos, sentimos y actuamos.



CUALES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE COSAS QUE PUEDEN IMPACTAR NUESTRA SALUD MENTAL?

- Estres
- Ambiente
- Escuela/trabajo
- Familia y amigos
- Cambios bruscos en nuestra rutina
- Factore biologicos
- Dueolo y perdida
- Consumo de alcohol o drogas

¿COMO PUEDO SABER SI ESTOY LUCHANDO CON MI SALUD MENTALES?

Si comienza a notar algunos de os siguientes comportamientos en usted o en sus amigos, es posible que este luchando con su salud mental:

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o poco
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivacion
- Desear estar solo durante largos periodos de tiempo
- Falta de interes en cosas que solian ser agradables.
- Irritabilidad
- Escuchar voces o ver cosas que no son
- Pensamientos de muerte o morir



¿DONDE PUEDO IR PARA OBTENER AYUDA?

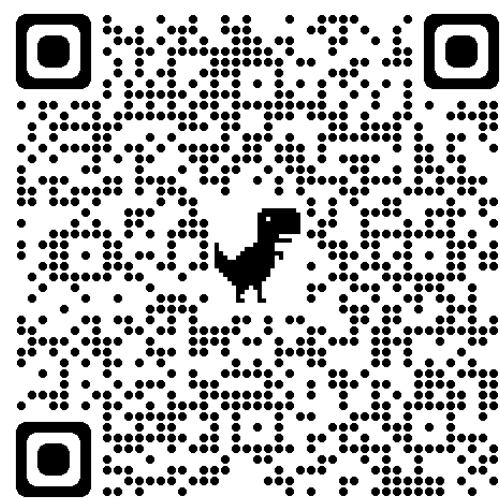
En la escuela: 310 676-1908

- Un administrador: Dra. Matsumoto
- Un administrador: Sra. Tanaka
- Consejera Escolar: Sra. Christiane Eubanks
- Consejera Escolar: Sra. Jessica Vasquez
- Consejera escolar: Sra. Andrea Villa
- Psicóloga Escolar: Sra. Dineshka Valdez
- Trabajadora social escolar: Sra. Tiffany Gomez

En casa o en tu comunidad:

- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio - 988
- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "Ayuda" a 741741
- El Proyecto Trevor 1-866-488-7386
- Número de policía local que no es de emergencia 310-349-2700
- Línea directa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias 1-800-662-4357

Para recursos del distrito, por favor use el Código QR:



Para recursos de todo el condado, por favor use el Código QR:



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI SALUD MENTAL ?

Las siguientes son habilidades de afrontamiento positivas que puede practicar cuando note que sus sentimientos, pensamientos o comportamientos se vuelven más difíciles de manejar:

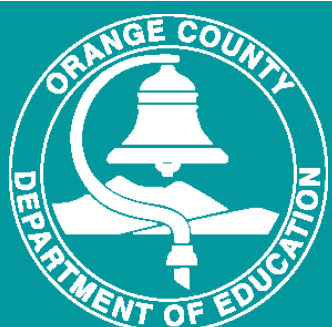
- Practica la respiración profunda
- Meditar
- Ir a caminar
- Escribir en un diario
- Habla con un consejero/terapeuta
- Ejercicio

TENGA EN CUENTA LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDEN SER MÁS PERJUDICIALES A LARGO PLAZO



Algunas habilidades de afrontamiento pueden hacerte sentir aliviado y mejorar tu estado de ánimo temporalmente. Sin embargo, pueden tener efectos negativos más duraderos en su salud mental. Tenga cuidado al realizar ciertas actividades como:

- Consumo de drogas y alcohol
- Conductas sexuales de riesgo
- Asociaciones negativas con sus compañeros
- Aislamiento
- Conducta autolesivos



Desarrollado por el equipo del Coordinador Regional de Salud Mental del Departamento de Educación del Condado de Orange con financiación de la Ley de Servicios Estudiantiles de Salud Mental (MHSSA) Fuentes: Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) y Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) En el cumplimiento de EC 49428.5 and AB 748





HAWTHORNE MATH & SCIENCE ACADEMY

Student Mental Health Support

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It can affect how we think, feel, and act.



WHAT ARE SOME EXAMPLES OF THINGS THAT CAN IMPACT OUR MENTAL HEALTH?

- Stress
- Environment
- School/work
- Family and friends
- Sudden changes to our routines
- Biological factors
- Grief and loss
- Alcohol or drug use

HOW CAN I TELL IF I AM STRUGGLING WITH MY MENTAL HEALTH?

If you start to notice any of the following behaviors in yourself or your friends, you may be struggling with your mental health:

- Too much or too little sleep
- Over/under eating
- Difficulty concentrating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods of time
- Lack of interest in things that used to be enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of death or dying



WHERE CAN I GO TO GET HELP?

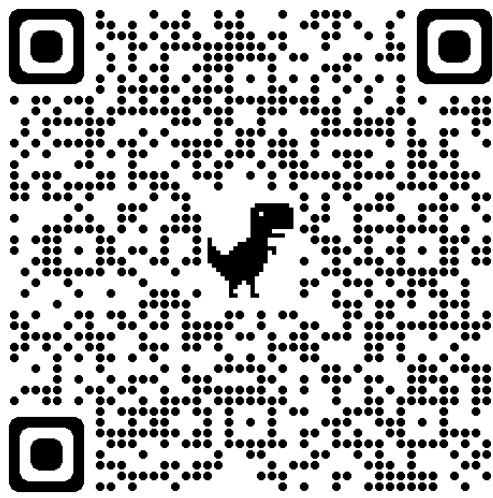
At School: 310-973-8184

- Principal: Dr. Matsumoto
- Vice Principal: Ms. Tanaka
- School Counselor: Ms. Christiane Eubanks
- School Counselor: Mrs. Jessica Vasquez
- School Counselor: Mrs. Andrea Villa
- School Psychologist: Ms. Dineshka Valdez
- School Social Worker: Ms. Tiffany Gomez

At Home or in your Community:

- National Suicide Prevention Lifeline - 988
- Crisis Text Line - Text "Home" to 741741
- The Trevor Project Lifeline 1-866-488-7386
- OC Links 855-625-4657
- Local Police Non-emergency number 310-349-2700
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration Hotline 1-800-662-4357

For district resources, please scan the QR code below:



For county-wide resources, please scan the QR code below:



WHAT CAN I DO TO MANAGE MY MENTAL HEALTH?

The following are positive coping skills that you can practice when you notice your feelings, thoughts, or behaviors are becoming harder to manage:

- Practice deep breathing
- Meditate
- Go for a walk
- Journal
- Talk to a counselor/therapist
- Exercise

BE MINDFUL OF COPING SKILLS THAT MAY BE MORE HARMFUL IN THE LONG RUN



Some coping skills may make you feel relieved and improve your mood temporarily. However, they can have longer-lasting negative effects on your mental health. Be careful about engaging in certain activities such as:

- Drug and alcohol use
- Risky sexual behaviors
- Negative peer associations
- Isolating
- Self-harming behaviors

