

Tu salud mental es tan importante como tu salud física

Las estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario pueden ayudar a reducir los pensamientos, sentimientos y comportamientos desagradables.

Encuentra una que funciona para ti.

Estoy agradecida por...

Disfruta una actividad divertida

Respira, estirate, relajate

Inhala por 4, sostén por 7, exhala por 8

¡Yo puedo!

Quiero compartir cómo me he estado sintiendo



Señales a tener en cuenta

- ¿Te sientes triste, solo, ansiosa, o deprimido?
- ¿Tienes pensamientos negativos de manera regular?
- ¿No puedes controlar tus emociones?
- ¿Dependes de fumar o usar drogas para sentirte mejor?
- ¿Te haces daño a ti mismo?
- ¿Lo único que quieres es que te dejen sola?



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™