

Su salud mental es tan importante como su salud física

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

Encuentra una que funcione para tí..

Disfruta una actividad divertida.

Estoy agradecido por

Respira, estírate, relájate

Inhala durante 4, sostén 7, exhala durante 8

Yo puedo hacer esto.

Quisiera compartir cómo me he estado sintiendo...



RECURSOS DE SALUD MENTAL

Contacto en la escuela:

Póngase en contacto con su director

Línea de emergencia
envíe "TALK" al 741741

Línea de emergencia y suicidio
Llame o envíe texto 988
o chat al 988lifeline.org/chat

Señales a tomarse en cuenta

- ¿Se siente triste, solo, ansioso o deprimido?
- ¿Tiene pensamientos negativos regularmente?
- ¿Es incapaz de controlar sus emociones?
- ¿Se hace daño a sí mismo?
- ¿Solamente quiere estar solo?

Developed by



san diego county office of
EDUCATION
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™