

# Student Mental Health

## SUPPORT



Remember, You Are Never Alone!



## Mental Health Warning Signs

- Negative thoughts (self-blame, guilt, worst-case thinking, self-criticism)
- Low motivation or trouble focusing
- Self-harm
- Withdrawing from others for long periods
- Loss of interest in activities once enjoyed
- Irritability or frequent mood swings
- Hearing or seeing things that aren't there
- Thoughts of death or dying
- Engaging in risky behavior
- Changes in eating or sleeping habits
- Declining academic performance



## Positive Coping Strategies

- Journaling
- Art
- Mindfulness
- Getting outside & being active
- Breathing exercises  
(Inhale 4s → Hold 7s → Exhale 8s)
- Listening to positive music



## Negative Coping Strategies

- Using drugs or alcohol
- Violence or abuse
- Feeling numb or overreacting
- Self-harm
- Isolating from others
- Constant feelings of sadness, loneliness, worry, or anger



## How Can I Support My Friends?



Listen to them



Ask how you can support them



Invite them to social gatherings



Encourage them to seek help (call 988 together)



Tell an adult your friend needs help (even if they ask you not to)



### School Support Team

Contact the Grow Academy Arvin office at (661) 390-4457 to request support.

- Krystle Sandbulte - School Social Worker
- Alicia Garcia - School Psychologist
- Maria Moreno - School Counselor

Ask ANY trusted adult for help!

### 24/7 Community Resources

National Suicide Prevention Hotline: 988

Emergency Services: 911

Kern County Crisis Hotline:  
1-800-991-5272

Kern County Substance Abuse Hotline:  
1-800-266-4898

Mental Health Text Line:  
Text "TALK" to 741-741

Self-Harming Support Hotline (S.A.F.E):  
1-800-866-8288

### Local Support Services

#### Clinica Sierra Vista

Arvin Community Health Center  
1305 Bear Mountain Blvd, Arvin, CA  
833-678-2781  
Monday - Friday, 8:00 AM - 5:00 PM

#### Other Community Resources

Arvin Family Resource Center  
300 Franklin St., Arvin, CA  
661-401-5956 | 661-436-1332  
661-390-9273

# Salud mental del estudiante

## APOYO



**GROW**  
ACADEMY ARVIN

Recuerda, ¡nunca estás solo!



### Señales de alerta sobre la salud mental

- *Pensamientos negativos (autoinculpación, culpa, pensamiento del peor de los casos, autocrítica)*
- *Baja motivación o dificultad para concentrarse*
- *Autolesión*
- *Alejarse de los demás durante largos períodos*
- *Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba*
- *Irritabilidad o cambios de humor frecuentes*
- *Escuchar o ver cosas que no existen*
- *Pensamientos de muerte o de morir*
- *Participar en conductas de riesgo*
- *Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño.*
- *Disminución del rendimiento académico*



### Estrategias de afrontamiento positivas

- *Diario*
- *Arte*
- *Consciencia*
- *Salir al aire libre y mantenerse activo*
- *Ejercicios de respiración*  
(Inhala 4 s → Mantén 7 s → Exhala 8 s)
- *Escuchar música positiva*



### Estrategias de afrontamiento negativas

- *Uso de drogas o alcohol*
- *Violencia o abuso*
- *Sentirse entumecido o reaccionar exageradamente*
- *Autolesión*
- *Aislarse de los demás*
- *Sentimientos constantes de tristeza, soledad, preocupación o ira.*



## ¿Cómo puedo apoyar a mis amigos?



Escúchalos



Pregúntales cómo puedes apoyarlos



Invítelos a reuniones sociales



Anímelos a buscar ayuda (llamar al 988 juntos)

► Dile a un adulto que tu amigo necesita ayuda (incluso si te pide que no lo hagas) ◀

### Equipo de apoyo escolar

Comuníquese con la oficina de Grow Academy Arvin al (661) 390-4457 para solicitar asistencia.

- *Krystle Sandbulte - Trabajadora social escolar*
- *Alicia García - Psicóloga Escolar*
- *Maria Moreno - Consejera Escolar*

¡Pídele ayuda a cualquier adulto de confianza!

### Recursos comunitarios

24 horas al día, 7 días a la semana

Nacional para la prevención del suicidio: 988

Servicios de emergencia: 911

Crisis del condado de Kern:

1-800-991-5272

Abuso de sustancias del condado de Kern:

1-800-266-4898

Texto sobre salud mental: Envía un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741-741

Apoyo a las personas que se autolesionan

(S.A.F.E):

1-800-866-8288

### Servicios de apoyo local

Clinica Sierra Vista

Centro de salud comunitario de Arvin

1305 Bear Mountain Blvd., Arvin, CA

833-678-2781 Lunes a viernes, 8:00 a. m.

a 5:00 p. m.

Otros recursos comunitarios

Centro de recursos familiares de Arvin

Calle Franklin 300, Arvin, CA

661-401-5956 | 661-436-1332

661-390-9273