

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 Shafter office at (661) 630-7220 to request support.

- Eliza Dyer - School Social Worker
- Brittany Milwee - School Psychologist
- Esteban Arias - 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

Clarvida Mental Health
820 6th Street, Wasco, CA
(661) 758-4029

Shafter Healthy Start:
Family Resource Center
300 N Valley St, Shafter, CA
(661) 746-8690

Shafter Learning Center
236 James St, Shafter, CA
(661) 746-5055

Salud mental del estudiante

APOYO

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 Shafter al (661) 630-7220 para solicitar asistencia.

- Eliza Dyer - Trabajadora social escolar
- Brittany Milwee - Psicóloga Escolar
- Esteban Arias - 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

Clarvida Salud Mental
820 6th Street Wasco, CA
(661) 758-4029

Shafter Healthy Start:
Centro de Recursos Familiares
300 N Valley St Shafter, CA
(661) 746-8690

Centro de Aprendizaje Shafter
236 James St Shafter, CA
(661) 746-5055