ORANGE UNIFIED SCHOOL DISTRICT
Santiago Charter Middle School
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
- Grief and loss
- Substance abuse

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
- Paranoia
- Thoughts of self-harm

WHERE CAN I GO TO GET HELP?

At School:

- An administrator Dr.D,Mrs.Pedroza,Mr.Lee,Mrs.Salloum
- School Counselor Mr. Figueroa & Mrs. Vicencia
- School Psychologist Mrs. Johnson & Ms. Carballo
- School Nurse Mrs. Garcia
- Any trusted adult Teacher, Office Staff,Support Staff

At Home or in your Community:

- Speak to your parent, guardian, and/or trusted adult
- National Suicide Prevention Lifeline - 988
- Crisis Text Line - Text "Home" to 741741
- OC Links 855-625-4657
- Local Police Non-emergency number
  - 714-744-7444
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration Hotline 1-800-662-4357

Orange USD Resources

Orange County Resources

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
- Reflection
- Go for a walk
- Journal writing
- Talk to a counselor, parent, guardian, and/or trusted adult
- Exercise

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



Be careful about engaging in certain activities such as:

- Substance abuse
- Risky behaviors
- Negative peer associations
- Isolating
- Self-harming behaviors
- Worrying too much

Developed with the guidance provided by Orange County Department of Education Regional Mental Health Coordinator team with funding from the Mental Health Student Services Act (MHSSA)
Sources: National Alliance on Mental Illness (NAMI) & Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
In compliance with EC 49428.5 and AB 748

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE ORANGE
Santiago Charter Middle School
Apoyo para la salud mental del estudiante

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, sicológico y social. Puede afectar la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos.



¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE COSAS QUE PUEDEN AFECTAR NUESTRA SALUD MENTAL?

- Estrés
- Entorno
- Tareas escolares
- Familia y amigos
- Cambios repentinos en nuestras rutinas
- Duelo y pérdida
- Abuso de sustancias

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY TENEIENDO DIFICULTADES CON MI SALUD MENTAL?



Si comienzas a notar algunos de los siguientes comportamientos en tí o en tus amigos, podrías estar batallando con tu salud mental

- Demasiado o muy poco sueño
- Comer de más o menos
- Dificultad para concentrarte
- Falta de motivación
- Desear estar solo por períodos de tiempo largos
- Falta de interés en cosas que antes eran divertidas
- Irritabilidad
- Paranoia
- Pensamientos de hacerte daño

¿ADÓNDE PUEDO IR PARA ENCONTRAR AYUDA?

En la escuela: (Insert Contact Information)

- Un administrador Dr.D, Mrs. Pedroza, Mr.Lee,Mrs.Salloum
- Consejero escolar Mr. Figueroa & Mrs. Vicencia
- Sicólogo escolar Mrs. Johnson & Ms. Carballo
- Enfermera escolar Mrs. Garcia
- Un adulto de confianza Teacher, Office Staff, Support Staff

En casa o en tu comunidad:

- Habla con tu padre, tutor y/o un adulto de confianza
- Línea de auxilio nacional para prevención del suicidio - 988
- Línea de auxilio durante crisis via mensaje de texto - Enviar el texto a "Home" al 741741
- Enlaces de OC: 855-625-4657
- Número de la Policia local (No para emergencias)
  - 714-744-7444
- Línea de atención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: 1-800-662-4357

ORANGE USD RESOURCES

ORANGE COUNTY RESOURCES

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MI SALUD MENTAL?

Las siguientes estrategias son técnicas que puedes usar para enfrentarte de manera positiva a tus sentimientos, pensamientos y comportamientos cuando se vuelven difíciles de manejar:

- Practica la respiración profunda
- Reflexiona
- Sal a caminar
- Escribe un diario
- Habla con un consejero, padre, tutor y/o adulto de confianza
- Haz ejercicio

TEN EN CUENTA MECANISMOS PARA SOBRELLEVAR PROBLEMAS QUE PODRÍAN SER MÁS PERJUDICIALES A LARGO PLAZO



Ten cuidado de no recurrir a ciertas actividades como:

- Uso de sustancias
- Comportamientos riesgosos
- Pasar tiempo con malas compañías
- Aislamiento
- Comportamientos de auto abuso o daño
- Preocuparte demasiado

Desarrollado por el Equipo Coordinador de Salud Mental Regional del Departamento de Educación del Condado de Orange financiado a través de la Ley Servicios de Salud Mental Estudiantil (MHSSA)
Fuentes: National Alliance on Mental Illness (NAMI) y Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
en cumplimiento con las leyes EC 49428.5 y AB 748