ARVIN UNION SCHOOL DISTRICT

Mental Health Matters

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health is how we feel, think, and behave.

If your ability to attend school, carry out daily activities is impacted, then your mental health is asking for help.

HOW TO TELL IF I AM STRUGGLING WITH MENTAL HEALTH?

- Sleeping too little or too much
- Low energy
- Low mood or intense emotions
- Eating too much or too little
- Can't concentrate
- Little to no motivation
- Wanting to be left alone often
- Feeling anger
- Feeling guilt
- Negative thoughts
- Doing harmful things
- Feeling nervous
- Hearing, seeing or feeling things that are not real

POSITIVE COPING STRATEGIES

Practicing positive coping strategies can help reduce negative thoughts, feelings, and behaviors.

PHYSICAL

- Ride a bike
- Take a walk/hike
- Practice Yoga
- Play Sports

SOCIAL

- Talk to a trusted adult
- Hang out with friends
- Practice a hobby (read, paint, dance)

EMOTIONAL

- Deep Breathing
- Counting 1-20
- Listen to music
- Journaling
- Name 5 things you see

NEGATIVE COPING STRATEGIES TO AVOID

- Self-harming thoughts and/or behaviors
- Negative peer interactions
- Use of drugs and/or alcohol
- Negative self-talk
- Aggression
- Isolation

COMMUNITY RESOURCES

National Suicide Prevention: 988

Kern Behavioral Health & Recovery Services:
24/7 Crisis Hotline: 1-800-991-5272
24/7 Crisis Text Line: Text "HOME" to 741741

Clinica Sierra Vista Lamont- Children's Behavioral Health: 661-845-5100
10417 Main St, Lamont, CA 93241

Clinica Sierra Vista Lamont- Adult Behavioral Health:
661-845-3717
8933 Panama Rd Suite 101, Lamont, CA 93241

Mary K Shell: 661-868-8080
2151 College Ave Bakersfield, CA 93305

Arvin Police Department Non-Emergency Services:
661-854-5583

24 Hour Substance Use Division Access Line:
1-866-266-4898

Trevor Project LGBTQ Suicide Hotline:
1-866-488-7386

Open Door Network (Homeless & Domestic Violence Services):
661-322-9199

Arvin Family Resource Center:
661-854-6525

211 CAPK Public Resource Directory:
Call 211

MENTAL HEALTH SUPPORT AT SCHOOL

- **Call El Camino Real Office:** 661-854-6661
- **School Social Worker:** Denise Quintino
- **School Psychologist:** Gema Reyes

DISTRITO ESCOLAR DE LA UNION DE ARVIN

La Salud Mental Es Importante

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo nos comportamos.

Si nuestra capacidad para asistir a la escuela y cumplir con actividades diarias se ve afectada, entonces es señal que nuestra salud mental está pidiendo ayuda.

¿CÓMO SE SI ESTOY TENIENDO DIFICULTAD CON MI SALUD MENTAL?

- Dormir muy poco o demasiado
- Poca Energía
- Bajo estado de ánimo o emociones intensas
- Comer demasiado o muy poco
- Dificultad para concentrarse
- Poca o sin motivación
- Querer aislarse
- Sentir ira y enojo
- Sentirse culpable
- Pensamientos negativos
- Hacer cosas dañinas
- Sintiéndose nervioso
- Escuchar, ver o sentir cosas que no son reales

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POSITIVAS

Practicar estrategias de afrontamiento positivas puede ayudar a reducir pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos.

FÍSICA

- Andar en bicicletas
- Salir a caminar
- Practicar Yoga
- Jugar deportes

SOCIALES

- Hablar con un adulto confiado
- Pasar tiempo con amigos
- Practicar un pasatiempo (leer, pintar, bailar)

EMOCIONALES

- Ejercisios de respiración profunda
- Contar de 1 a 20
- Escuchar música
- Escribir en un diario
- Nombrar 5 cosas que ves

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Linea Nacional de Prevencion del Suicidio: 988

Kern Behavioral Health & Recovery Services (Servicios de Recuperación y Salud Mental de Kern)
24/7 Linea de Crisis : 1-800-991-5272
24/7 Linea Para Mensajes de Texto: Envie "HOME" al 741741

Clinica Sierra Vista Lamont- Servicios Para Menores de Edad:
661-845-5100
10417 Main St, Lamont, CA 93241

Clinica Sierra Vista Lamont- Servicios Para Adultos:
661-845-3717
8933 Panama Rd Suite 101, Lamont, CA 93241

Mary K Shell: 661-868-8080
2151 College Ave Bakersfield, CA 93305

Departmento de Policia de Arvin - Servicios Cuando No es Emergencia:
661-854-5583

Linea de Acesso De La Division de Uso de Sustancias 24 Horas:
1-866-266-4898

Línea Directa de Prevencion de Suicidio por parte de Trevor Project para jovenes LGBTQ:
1-866-488-7386

Open Door Network (Servicios para personas sin hogar y de violencia domestica):
661-322-9199

Centro de Recursos Para Familias de Arvin:
661-854-6525

211 CAPK Directorio de Recursos Publicos
Llame al 211

AFRONTAMIENTO NEGATIVO ESTRATEGIAS PARA EVITAR

- Pensamientos y/o comportamientos autodestructivos
- Interacciones negativas entre pares
- Consumo de drogas y/o alcohol
- Diálogo interno negativos
- Agresión
- Aislamiento

APOYO A LA SALUD MENTAL EN LA ESCUELA

- **Llame a El Camino Real:** 661-854-6661
- **Trabajadora Social:** Denise Quintino
- **Psicólologa de escolar:** Gema Reyes