

Apoyo de salud mental para los estudiantes

¿Cómo puedo saber si estoy lidiando con problemas de salud mental?

Si comienzas a notar cualquiera de los siguientes comportamientos en ti mismo, o en tus amigos, puedes estar teniendo problemas con tu salud mental.

- Preocupación excesiva, nerviosismo
- Dormir demasiado o muy poco
- Sentirse triste o irritable la mayor parte del tiempo
- Pérdida de interés en las actividades cotidianas
- Pensamientos de autolesiones o suicidio
- Falta de apetito o comer compulsivamente
- Reacciones emocionales irregulares intensas
- Pensamientos acelerados y hablar rápidamente
- Oír voces o ver cosas que no están ahí

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

En la escuela:

- Cualquier adulto de confianza
- Enfermero/a escolar-Maestro/a-Entrenador/a
- Administradores escolares
- Psicólogo/Consejero Escolar
- Personal del Centro de Bienestar de la Escuela

En casa o en tu comunidad:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio - **988**
- Línea de prevención del Suicidio en Español - 1-888-628-9454
- Línea de mensajes de texto para crisis – Envía un mensaje de texto "Home" al 741741
- División de Salud Conductual del Condado de El Dorado - 1-800-929-1955
- Línea de ayuda de The Trevor Project - 1-866-488-7386
- Línea de consultoría telefónica de CalHOPE - 1-833-317-HOPE
- Línea de Asistencia de la Administración de Servicios sobre Abuso de Sustancias y Salud Mental - 1-800-662-4357

Sé consciente de las estrategias de afrontamiento negativas que pueden ser más perjudiciales a largo plazo.


Algunas habilidades de afrontamiento pueden proporcionar alivio y mejorar tu estado de ánimo temporalmente. Sin embargo, pueden tener efectos negativos a largo plazo en tu salud mental. Ten cuidado de participar en ciertas actividades, como:

Abuso de sustancias o automedicación, violencia o abuso, autolesionarse, compulsividad, disociación, catastrofización y aislamiento.

¿Qué cosas positivas puedo hacer para cuidar de mi salud mental?

Las siguientes son habilidades de afrontamiento positivas que puedes practicar cuando adviertas que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos se están volviendo más difíciles de manejar:

- Practica habilidades de "grounding"
- Habla con un consejero/terapeuta
- Practica la respiración profunda
- Medita
- Da un paseo
- Estírate
- Escribe en un diario
- Sé consciente



La ayuda está solo a un mensaje de texto o una llamada de distancia



BUCKEYE UNION
ELEMENTARY SCHOOL DISTRICT