



YOUR MENTAL HEALTH IS AS IMPORTANT AS YOUR PHYSICAL HEALTH



WHAT IS MENTAL HEALTH?



It includes our emotional, psychological, and social well-being.

It affects how we think, feel, and act, and helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices.

BOOST YOUR WELL-BEING TRY THESE HEALTHY COPING STRATEGIES:



Take a walk
& exercise



Meditation &
mindfulness



Yoga for
calm



Ground
yourself



Practice
deep
breathing



Talk to a
therapist or
someone
you trust



Journal
your
thoughts



Listen to
music



Accept your
feelings
without
judgment



NEED HELP NOW?
SCAN OR TEXT

You matter. Help is here. ❤️

FEELING ANY OF THE FOLLOWING? YOU ARE NOT ALONE. GET SUPPORT.



Persistent sadness,
hopelessness, low energy



Trouble sleeping
or concentrating



Withdrawing from people
or activities



Excessive worry, fear,
or nervousness



Thoughts of death
or suicide



Unhealthy eating habits
& concerns about body
image



Extreme mood
changes affecting energy
and behavior



Confusion about
reality, unusual
thoughts, or
perceptions

REACH OUT. IT CAN GET BETTER. ❤️

AVOID UNHEALTHY COPING STRATEGIES

Some coping skills may make you feel relieved and improve your mood temporarily. However, they can have longer-lasting negative effects on your mental health.



Using drugs, alcohol, or vaping



Hurting yourself or engaging in self-harm



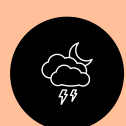
Fighting, bullying, getting angry, or aggressive toward others



Disconnecting, ignoring, bottling up, or avoiding thoughts,
feelings, emotions, or what's happening around you



Withdrawing, keeping to yourself, and avoiding others



Assuming the worst will happen in every situation



Doing things over and over without thinking, even when it
causes problems

SUPPORT & RESOURCES



988 - 24/7 Suicide & Crisis Lifeline Call or Text 988



Crisis Text Line - Text HOME to 741741



The Trevor Project Lifeline - 1-866-488-7386



SAMHSA Helpline - 1-800-662 4357
Substance Abuse & Mental Health Services



Ventura County Behavioral Health - (805) 981-4233

WHO CAN I GO TO AT SCHOOL FOR HELP?



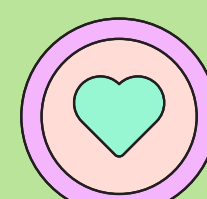
Teacher



Coach



Any Trusted
Adult



School
Counselor



School
Social Worker

✓ In compliance with AB 748



TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO TU SALUD FÍSICA



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



Incluye nuestro bienestar emocional,
psicológico y social.

Afecta la forma en que pensamos, sentimos
y actuamos, y nos ayuda a determinar
cómo manejamos el estrés, nos
relacionamos con los demás y tomamos
decisiones.



Añadir Contacto

**Text HOME
to 741741**

for free, 24/7 crisis
support in the US.

MEJORA TU BIENESTAR

PRUEBA ESTAS ESTRATEGIAS SALUDABLES
PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES:



**Sal a caminar
y haz ejercicio**



**Meditación y
atención plena**



**Yoga para
la calma**



Céntrate



**Practica la
respiración
profunda**



**Habla con un
terapeuta o con
alguien en
quien confíes**



**Escribe en un
diario tus
pensamientos**



**Escucha
música**



**Acepta tus
sentimientos
sin juzgarlos**



**¿NECESITAS AYUDA AHORA?
ESCANEA O ENVÍA UN
MENSAJE DE TEXTO**

Tú importas. Hay ayuda disponible. ♥

¿SIENTES ALGO DE LO SIGUIENTE? NO ESTÁS SOLO. BUSCA APOYO.



Tristeza constante,
desesperación o bajo
nivel de energía



Dificultad para dormir
o concentrarse



Alejarse de las personas
o de las actividades



Preocupación excesiva,
miedo o nerviosismo



Pensamientos de muerte
o suicidio



Hábitos alimenticios
poco saludables y
preocupaciones sobre
la imagen corporal



Cambios extremos en el
estado de ánimo que
afectan la energía y la
conducta



Confusión con la
realidad, pensamientos

BUSCA AYUDA. LAS COSAS PUEDEN MEJORAR. ♥

EVITA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES

Algunas estrategias de afrontamiento pueden hacerte sentir
alivio y mejorar tu estado de ánimo temporalmente. Sin
embargo, pueden tener efectos negativos a largo plazo en tu
salud mental.



Consumo de drogas, alcohol o vapeo



Hacerse daño a sí mismo o autolesionarse



Pelear, hacer bullying, enojarse o ser agresivo con otros



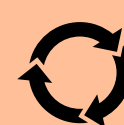
**Desconectarse, ignorar, reprimir o evitar pensamientos,
sentimientos, emociones o lo que está sucediendo a tu
alrededor**



Aislarse, mantenerse solo y evitar a los demás



Suponer que lo peor va a pasar en cada situación



**Hacer cosas una y otra vez sin pensar, incluso cuando causa
problemas**

APOYO Y RECURSOS



988 24/7 - Línea de prevención del suicidio y crisis:
llame o envíe un mensaje de texto al 988



Línea de texto para crisis - envíe un mensaje de
texto HOME al 741741



The Trevor Project Lifeline - 1-866-488-7386



SAMHSA Helpline - 1-800-662 4357
Servicios de salud mental y abuso de sustancias



Ventura County Behavioral Health - (805) 981-4233

¿CON QUIÉN PUEDO HABLAR EN LA ESCUELA SI NECESITO AYUDA?



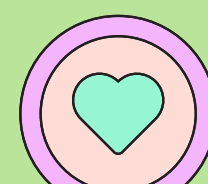
Maestro/a



Entrenador/a



Cualquier
adulto de
confianza



Consejero/
a escolar



Trabajador/a
social escolar

✓ En cumplimiento con la AB 748