

WHAT'S MENTAL HEALTH?

Mental health 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.

TRY PRACTICING HEALTHY COPING STRATEGIES TO HELP BOOST YOUR EVERYDAY WELL-BEING LIKE:

- Mindful breathing, stretching, or meditating
- Daily journaling and exercise
- Practicing gratitude and grounding skills
- Spending time outside or with friends
- Seeking therapy or help with a counselor

MANY THINGS CAN IMPACT MENTAL HEALTH.

FEELING ANY OF THE FOLLOWING? LET'S FIND SOME SUPPORT!

- Too much or too little sleep
- Difficulty concentrating
- Over/under eating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods of time
- Lost interest in things that were once enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of dying or death

AVOID UNHEALTHY COPING STRATEGIES LIKE:

- Drug & Alcohol Use
- Violence & Abuse
- Self-harm behavior
- Compulsiveness
- Dissociation
- Isolation

SCAN THE QR CODE FOR THE CRISIS TEXT LINE



SUPPORT & RESOURCES

- **24/7 Suicide & Crisis Lifeline:** Text or call 988
- **Crisis Text Line:** Text "Home" to 741741
- **Substance Abuse & Mental Health Services Administration Hotline:** 1 (800) 662-4357

WHERE CAN I GO FOR HELP? CONTACT:

AN ADMINISTRATOR

SCHOOL PSYCHOLOGIST

MENTAL
HEALTH THERAPIST

TEACHER, COACH,
ANY TRUSTED ADULT

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

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

TRATE DE PRACTICAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES PARA AYUDAR A MEJORAR SU BIENESTAR DIARIO COMO:

- Respiración consciente, estiramiento o meditación
- Diario diario y ejercicio
- Practicar la gratitud y las habilidades de puesta a tierra
- Pasar tiempo al aire libre o con amigos
- Buscar terapia o ayuda con un consejero

MUCHAS COSAS PUEDEN IMPACTAR SALUD MENTAL.

¿SIENTES ALGO DE LO SIGUIENTE?

¡BUSQUEMOS ALGO DE APOYO!

- Demasiado o muy poco sueño
- Dificultad para concentrarse
- Comer demasiado o poco
- Falta de motivación
- Deseando estar solo por largos periodos de tiempo
- Pérdida de interés en cosas que antes eran agradables
- Irritabilidad
- Escuchar voces o ver cosas que no existen
- Pensamientos de muerte o muerte

EVITE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES COMO:

- Consumo de drogas y alcohol
- Violencia y abuso
- Comportamiento de autolesión
- compulsividad
- Disociación
- Aislamiento

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LA LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

SOPORTE Y RECURSOS

- **Línea de vida de crisis y suicidio:** texto o llame al 988
- **Línea de texto de crisis:** texto con la palabra "Inicio" al 741741
- **Línea directa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:** 1 (800) 662-4357

¿DÓNDE PUEDO IR PARA OBTENER AYUDA? CONTACTO:

UN ADMINISTRADOR

PSICÓLOGA ESCOLAR

TERAPEUTA DE SALUD MENTAL

MAESTRO, ENTRENADOR,
CUALQUIER ADULTO DE CONFIANZA

