



SALUD MENTAL RECURSOS PARA ESTUDIANTES

SALUD MENTAL

puede afectar la forma en que **pensamos, sentimos y actuamos**

¿QUÉ AFECTA NUESTRA SALUD MENTAL?



- El estrés
- El ambiente
- La escuela o el trabajo
- Familiares y amigos
- Cambios repentinos en nuestras rutinas
- Factores biológicos
- Duelo y pérdida
- Uso de alcohol o drogas

¿CUÁLES SON ALGUNOS SIGNOS DE QUE ALGUIEN ESTÁ LIDIANDO CON SU SALUD MENTAL?



- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Falta de motivación
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Deseando de estar solo por largos periodos de tiempo
- Falta de interés en cosas que solían ser placenteras
- Escuchar voces o ver cosas que no están presentes
- Pensamientos de muerte o morir

ESTRATEGIAS DE BIENESTAR

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANEJAR NUESTRA SALUD MENTAL?

Aquí hay algunas habilidades de afrontamiento positivas que puede practicar cuando note que sus sentimientos, pensamientos o comportamientos se vuelven más difíciles de manejar:



- Escribir en un Diario
- Hablar con un consejero o terapeuta
- Hacer ejercicio/Salir a caminar
- Practicar la respiración profunda (inhala por 4, retén el aire por 7, exhala por 8)
- Come sano
- Practicar yoga/Meditar
- Beber agua
- Escuchar música
- Masticar chicle/Mentas
- ¡Pedir ayuda! Hablar con un amigo o un adulto de confianza

¿ADÓNDE PUEDE ACUDIR PARA OBTENER AYUDA? RECURSOS DE APOYO A LA SALUD MENTAL



EN CASO DE EMERGENCIA

Si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato de lastimarse a sí mismo o a otros, comuníquese con el 911

■ LÍNEA DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
1-800-273-TALK (8255)

<https://suicidelifeline.org/>

■ LÍNEA DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS
Llamada, texto o Chat: 988

<https://988lifeline.org/>

■ Línea De Texto De Crisis
Envía HOME al 741741

<https://crisistextline.org/>

■ Línea Directa De Crisis San Joaquin
(209)468-8686

■ Línea Telefónica Para Jóvenes Del Condado de San Joaquín
(209) 468-3685

■ Trevor Project
1-866-488-7386

Envía START al 678678

www.thetrevorproject.org

■ SUSD Consejeros Escolares

www.stocktonusd.net/counselors

■ SUSD Servicios De Apoyo De Conducta Y Salud Mental

www.stocktonusd.net/mhbss

■ Línea Directa De Abuso Infantil

1-800-4-ACHILD (224453)

childhelp.org

■ Línea Directa Nacional Contra La Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233)

Envía LOVE IS al 22522

<https://www.thehotline.org/help/>



Spanos Elementary School (209)933-7335

WWW.STOCKTONUSD.NET/SPANOS

**Cuando la escuela está en sesión*

Psicólogo/a Escolar
(nombre/extensión telefónica)
Sarah Hendricks x2510

Enfermera Escolar
(nombre/extensión telefónica)
Brittany Goodman (209)471-0176

Consejeros Escolares
(nombre/extensión telefónica)
Sue Tran Wong x3011

Clínicos de Salud Mental
(nombre/extensión telefónica)
Sharee Fitzgerald (209)662-5913