

River Delta Unified School District



Señales de que tu salud mental necesita atención

- Sentimientos de desesperanza e inutilidad
- Dificultad para comunicarse o mantener relaciones
- Comer demasiado o muy poco
- Menos atención a la higiene personal o la apariencia
- Bajos niveles de energía
- No hay interés en las actividades que normalmente disfruta
- Autolesiones, por ejemplo, cortarse o quemarse
- Obsesionarse con la apariencia externa
- Purga después de comer en exceso
- Sentir culpa por el consumo de alimentos
- Expresar ideas extrañas o pensamientos paranoicos
- Experimentar alucinaciones, como escuchar voces
- Aumento de la irritabilidad, la ira o la hostilidad
- Uso de sustancias
- Problemas para mantenerse enfocado y experimentar pensamientos acelerados
- Demasiado interesado o involucrado en actividades riesgosas
- Pensamiento, habla o movimientos corporales lentos
- Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes a la escuela
- Hablar rápido sobre muchas cosas diferentes
- Incapacidad para quedarse quieto
- Pensar en la muerte o tener pensamientos suicidas
- Extrema autoconciencia o sensibilidad a la crítica
- Miedos y preocupaciones recurrentes sobre partes rutinarias de la vida cotidiana
- Quejas crónicas de dolores de estómago o de cabeza
- Un sentido inflado de habilidad, conocimiento y poder

Lo que ayuda a tu salud mental

Meditación:

Relaja tu mente y tus pensamientos en un lugar tranquilo

Consciencia:

Lleva tu atención a tu entorno.

Actividad Física:

Incluye tu actividad física favorita en tu rutina diaria para mejorar tu sensación de bienestar.

Ejercicios de respiración

Calma tu mente con la respiración. Pruebe la respiración 4-7-8. Respira durante 4 segundos, aguanta la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos

Habilidades de puesta a tierra:

Encuentra cinco cosas que puedas ver, cuatro cosas que puedas tocar, tres cosas que puedas oír, dos cosas que puedas oler y una cosa que puedas saborear.

Diario:

Escriba todos sus pensamientos y experiencias para ayudar a procesarlos y darles sentido.

Autocompasión:

La autocompasión es la capacidad de tratarte a ti mismo con amabilidad y comprensión como tratarías a un amigo querido.

Conectate con otros:

Pase tiempo con amigos y seres queridos o busque terapia. Care Solace es un recurso gratuito que puede ayudarlo a encontrar un terapeuta en su comunidad local.



Líneas Nacionales de Ayuda Para Crisis

- Suicide & Crisis Lifeline.....988
- National Helpline.....Text 'HELP' to 1-800-622-4357
- Crisis Text Line.....Text Help or Hello to 741741
- Trevor Project Text Line.....Text 'START' to 678-678

Recurso Comunitario

- INSERT RESOURCE.....NUMBER
- INSERT RESOURCE.....NUMBER
- INSERT RESOURCE.....NUMBER

Recursos Escolares

- Care Solace.....(888) 515-0595
- Care Solace es un recurso gratuito que puede ayudar a encontrar apoyo para la salud mental.
- INSERT RESOURCE.....NUMBER
- INSERT RESOURCE.....LOCATION/HOURS
- INSERT RESOURCE.....NUMBER

Lo que no ayuda a tu salud mental

- Evitación y procrastinación
- Abuso de sustancias, automedicarse con sustancias u otros hábitos no saludables
- Violencia y abuso
- Lastimarse a sí mismo o a otro
- Desconectarse de sus pensamientos y emociones
- Pensando en el peor de los casos
- Aislarse de su sistema de apoyo
- No hablar de ello con un adulto de confianza