



You are NOT ALONE MENTAL HEALTH MATTERS

Signs



- Excessive worrying or fear
- Feeling like a burden
- Withdrawing from friends and family
- Wishing to be alone for long periods of time
- Difficulty Concentrating
- Often feel sad or hopeless
- Unable to control your emotions
- Thoughts about suicide or harming yourself
- Lack of interest in things that used to be enjoyable

Healthy Coping strategies

- Connect with a close friend
- Reach out to a trusted adult
- Journaling
- Make a gratitude list
- Practice deep breathing



Unhealthy Coping strategies

These can provide temporary relief but may cause more harm in the long run.



- Isolating
- Drug and Alcohol Use
- Self-harming
- Sleeping too much or too little



Mental Health Resources



At School

Your assigned School Counselors:

Mrs. Guerrero (9th Grade)
Mrs. Salazar (10th Grade)
Mrs. Wolosz (11th Grade)
Mrs. Oropeza (12th Grade)

Intervention Counselor:

Mrs. Gonzalez

School Psychologist:

Mr. Arellano

Ask for help by using the STOPit App



In the Community



The TREVOR Project

LGBTQ Resource
TrevorLifeline: 1-866-488-7386
Text "Start" to 678-678
TrevorChat: Via thetrevorproject.org



Crisis Line: Text "Talk" to 741741



Call/Text the Suicide & Crisis
Lifeline: 988



No estás solo LA SALUD MENTAL IMPORTA

¿Estás luchando con tu salud mental?
Conocé las señales



- Preocupación o miedo excesivos
- Sentirse como una carga
- Alejarse de amigos y familiares
- Desear estar solo durante largos períodos de tiempo
- Dificultad para concentrarse

- A menudo se siente triste o desesperanzado
- Incapaz de controlar tus emociones
- Pensamientos sobre el suicidio o hacerse daño
- Falta de interés en cosas que solían ser agradables

Estrategias de afrontamiento saludables

- Conéctate con una amigo cercano
- Comunícate con un adulto de confianza
- Diario
- Haz una lista de gratitud
- Practica la respiración profunda



Estrategias de afrontamiento poco saludables

Estos pueden proporcionar alivio temporal, pero pueden causar más daño a largo plazo.



- Aislarse
- Consumo de drogas y alcohol
- Autolesionarse
- Dormir demasiado o muy poco



Recursos de salud mental



En la escuela

Sus consejeras escolares asignadas:

Mrs. Guerrero (grado 9)
Mrs. Salazar (grado 10)
Mrs. Wolosz (grado 11)
Mrs. Oropeza (grado 12)



Consejera de intervención:

Mrs. Gonzalez

Psicólogo Escolar:

Mr. Arellano

Pide ayuda usando la aplicación STOPit



En la Comunidad



El proyecto TREVOR

Recurso LGBTQ

TrevorLifeline: 1-866-488-7386

Text "Start" to 678-678

TrevorChat: Via thetrevorproject.org



Línea de crisis: Text "Talk" to 741741



Llame / envíe un mensaje de texto a la línea de vida de suicidio y crisis:
988

