



You are NOT ALONE MENTAL HEALTH MATTERS

Are you struggling with your mental health?

Know the 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. Carver (9th Grade)
Mrs. Fragoso (10th Grade)
Mrs. Munoz (11th Grade)
Mr. Cantu (12th Grade)

Intervention Counselor

Mrs. Del Rio

School Psychologist:

Mrs. Rodriguez

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

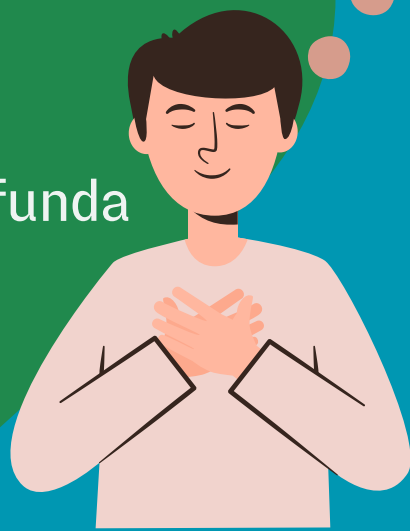
¿Estás luchando con tu salud mental?
Conocé las señales



- 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. Carver (grado 9)
Mrs. Fragoso (grado 10)
Mrs. Munoz (grado 11)
Mr. Cantu (grado 12)



Consejera de intervención:

Mrs. Del Rio

Psicóloga Escolar:

Mrs. Rodriguez

Pide ayuda usando la aplicación STOPit App



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