



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

You
Matter *



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

Contact your School Counselor:
Mr. Santillano



School Psychologist:
Mrs. Rodarte

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

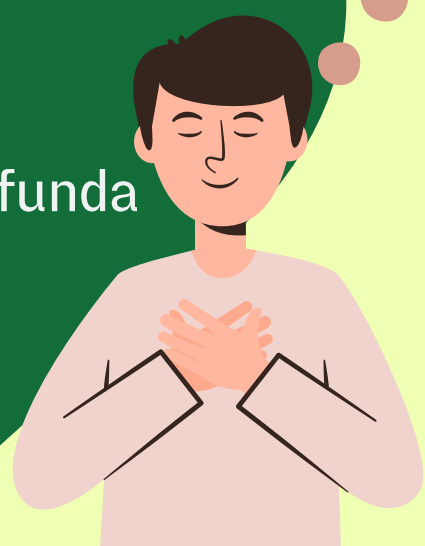


- Preocupación o miedo excesivos
- Sentirse como una carga
- Alejarse de amigos y familiares
- Desear estar solo durante largos períodos de tiempo
- Dificultad para concentrarse

- 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



Tu
IMPORTAS

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

Su consejero escolar asignadas:
Mr. Santillano



Psicóloga Escolar:
Mrs. Rodarte

Pide ayuda usando la aplicación STOPit



En la comunidad



El proyecto TREVOR



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



Línea de crisis:: Text "Talk" to 741741



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