

# STUDENT MENTAL HEALTH SUPPORT

## WHAT IS MENTAL HEALTH?

MENTAL HEALTH IS JUST AS IMPORTANT AS PHYSICAL HEALTH.  
IT AFFECTS HOW WE THINK, FEEL, AND ACT.

## WHERE CAN I GO TO GET HELP?

### AT SCHOOL:

- ADMINISTRATORS
- SCHOOL COUNSELORS
- TEACHERS
- ANY TRUSTED ADULT
- WELLNESS CENTER



### AT HOME OR IN THE COMMUNITY:

- 24-HOUR SUICIDE CRISIS LINE: **988**
- CRISIS TEXT LINE: TEXT "TALK" TO **741741**
- SANTA CLARA COUNTY: 800.704.0900
- SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES:  
800.662.HELP (4357)



TO TALK TO A SCHOOL-BASED  
THERAPIST FOR  
NON-EMERGENCY SUPPORT:

[CAMPBELLUSD.ORG/QUICKTIPS](https://campbellusd.org/quicktips)

## HOW CAN I MANAGE MY MENTAL HEALTH?

THE FOLLOWING ARE POSITIVE COPING SKILLS THAT YOU CAN PRACTICE  
WHEN YOU NOTICE YOUR FEELINGS, THOUGHTS, OR BEHAVIORS ARE  
BECOMING HARDER TO MANAGE:

- PRACTICE DEEP BREATHING
- MEDITATE
- GO FOR A WALK
- JOURNAL
- TALK TO A COUNSELOR/THERAPIST
- EXERCISE



## WHAT CAN IMPACT MY MENTAL HEALTH?

- STRESS
- ENVIRONMENT
- SCHOOL/WORK
- FAMILY AND FRIENDS
- SUDDEN CHANGES TO OUR ROUTINES
- BIOLOGICAL FACTORS
- GRIEF AND LOSS
- ALCOHOL OR DRUG USE



## HOW CAN I TELL IF I AM STRUGGLING WITH MY MENTAL HEALTH?

THE FOLLOWING BEHAVIORS CAN BE A SIGN OF STRUGGLING  
WITH MENTAL HEALTH:

- TOO MUCH OR TOO LITTLE SLEEP
- OVER/UNDER EATING
- DIFFICULTY CONCENTRATING
- LACK OF MOTIVATION
- WISHING TO BE ALONE FOR LONG PERIODS OF TIME
- LACK OF INTEREST IN THINGS THAT USED TO BE ENJOYABLE
- IRRITABILITY
- HEARING VOICES OR SEEING THINGS THAT ARE NOT THERE
- THOUGHTS OF DEATH OR DYING

## BEWARE OF COPING SKILLS THAT CAN BE HARMFUL IN THE LONG RUN

SOME COPING SKILLS MAY MAKE YOU FEEL RELIEVED AND  
IMPROVE YOUR MOOD TEMPORARILY. HOWEVER, SOME CAN  
HAVE LONGER-LASTING NEGATIVE EFFECTS ON YOUR  
MENTAL HEALTH, SUCH AS:

- DRUG AND ALCOHOL USE
- RISKY SEXUAL BEHAVIORS
- NEGATIVE PEER ASSOCIATIONS
- ISOLATING
- SELF-HARMING BEHAVIORS



# APOYO DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES

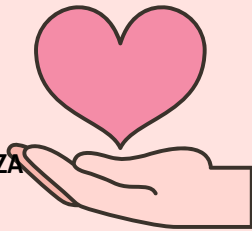
## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA SALUD FÍSICA. AFECTA LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS.

## ¿DÓNDE PUEDO IR PARA OBTENER AYUDA?

EN LA ESCUELA:

- ADMINISTRADORES
- CONSEJEROS ESCOLARES
- PROFESORES
- CUALQUIER ADULTO DE CONFIANZA
- CENTRO DE BIENESTAR



EN CASA O EN LA COMUNIDAD:

- LINEA DE CRISIS (24 HORAS/7 DÍAS): 988 O 888.628.9454
- LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS: ENVÍE "AYUDA" A 741741
- CONDADO DE SANTA CLARA: 800.704.0900
- SERVICIOS DE ABUSO DE SUSTANCIAS Y SALUD MENTAL: 800.662.4357

## ¿QUÉ PUEDE AFECTAR MI SALUD MENTAL?

- ESTRÉS
- AMBIENTE
- ESCUELA/TRABAJO
- FAMILIARES Y AMIGOS
- CAMBIOS REPENTINOS EN NUESTRAS RUTINAS
- FACTORES BIOLÓGICOS
- DOLOR Y PÉRDIDA
- USO DE ALCOHOL O DROGAS



## ¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY LUCHANDO CON MI SALUD MENTAL?

LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS PUEDEN SER UN SIGNO DE LUCHA CON LA SALUD MENTAL:

- DEMASIADO O MUY POCO SUEÑO
- COMER DEMASIADO O MUY POCO
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- FALTA DE MOTIVACIÓN
- DESEANDO ESTAR SOLO POR LARGOS PERIODOS DE TIEMPO
- FALTA DE INTERÉS EN COSAS QUE ANTES LE RESULTABAN AGRADABLES
- IRRITABILIDAD
- OÍR VOCES O VER COSAS QUE NO EXISTEN
- PENSAMIENTOS DE MUERTE O DE MORIR

## CUIDADO CON LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDE SER DAÑINAS A LARGO PLAZO

ALGUNAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PUEDEN HACERLE SENTIR ALIVIADO Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO TEMPORALMENTE. SIN EMBARGO, ALGUNOS PUEDEN TENER EFECTOS NEGATIVOS MÁS DURADEROS EN SU SALUD MENTAL, COMO:

- USO DE DROGAS Y ALCOHOL
- CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO
- ASOCIACIONES NEGATIVAS DE COMPAÑEROS
- AISLAMIENTO
- COMPORTAMIENTOS DE AUTOLESIÓN



## ¿CÓMO PUEDO MANEJAR MI SALUD MENTAL?

LAS SIGUIENTES SON HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO POSITIVAS QUE PUEDE PRACTICAR CUANDO NOTE QUE SUS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS O COMPORTAMIENTOS SE ESTÁN VOLVIENDO MÁS DIFÍCILES DE MANEJAR:

- PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA
- MEDITAR
- IR A CAMINAR
- ESCRIBIR EN UN DIARIO
- HABLA CON UN CONSEJERO/TERAPEUTA
- HAZ EJERCICIO

