

Signs your mental health needs attention

- Feelings of hopeless and worthlessness
- Difficulty communicating or maintaining relationships
- Eating too much or too little
- Less attention to personal hygiene or appearance
- Low energy levels
- No interest in activities usually enjoyed
- Self-harm — for example, cutting or burning
- Obsessing over outward appearance
- Purging after overeating
- Feeling guilt over food consumption
- Expressing bizarre ideas or paranoid thoughts
- Experiencing hallucinations, such as hearing voices
- Increased irritability, anger, or hostility
- Trouble staying focused and experiencing racing thoughts
- Overly interested or involved in risky activities
- Substance use
- Slowed thinking, speaking, or body movements
- Poor school performance or frequent absences from school
- Talking fast about a lot of different things
- Inability to sit still
- Thinking about death or having thoughts of suicide
- Extreme self-consciousness or sensitivity to criticism
- Recurring fears and worries about routine parts of everyday life
- Chronic complaints about stomach aches or headaches
- An inflated sense of ability, knowledge, and power

National Crisis Helplines

- 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

Community Resource

- StarVista 24/7 Crisis Line**.....650-579-0350
- Ayudando Latinos a Soñar (ALAS)**....(650) 560-8947
- BHRS Coastside Clinic**.....(650) 726-6369
- El Centro de la Libertad**.....(650) 599-9955
- Emergency**.....911

School Resources

- Care Solace**.....(888) 515-0595 or visit: www.caresolace.com/cusd Care Solace is a free resource to CUSD students/families/staff that can help you find mental health support.
- SLS School-Based Counseling**.....Talk to you school's administrator and/or counselor.

What helps your mental health

Meditation:

Quiet your mind and thoughts in a calm environment.

Mindfulness:

Bring your attention to your surroundings.

Physical Activity:

Include your favorite physical activity in your daily routine to improve your sense of wellbeing.

Breathing Exercises:

Calm your mind with breath. Try 4-7-8 breathing. Breathe in 4 seconds, hold your breath for 7 seconds, and exhale for 8 seconds.

Grounding Skills:

Find five things you can see, four things you can touch, three things you can hear, two things you can smell, and one thing you can taste.

Journaling:

Write down all your thoughts and experiences to help process and make sense of them.

Self-Compassion:

Self-compassion is the ability to treat yourself with kindness and understanding, like you would treat a dear friend.

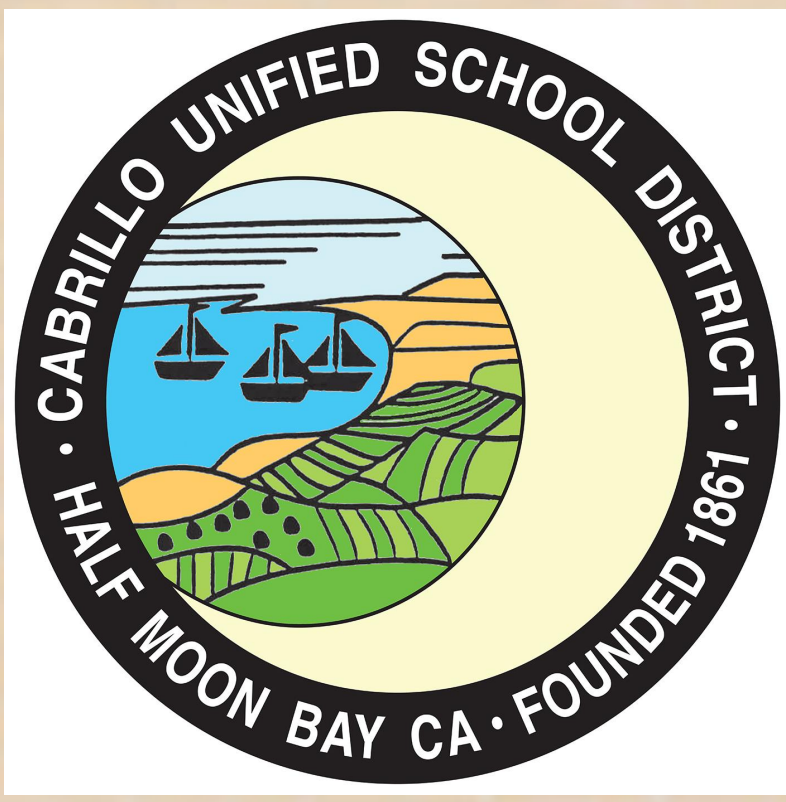
Connect With Others

Spend time with friends and loved ones or seek therapy. Care Solace is a free resource that can help you find a therapist in your local community.



What doesn't help your mental health

- Avoidance and procrastination
- Substance abuse, self medicating with substances, or other unhealthy habits
- Violence and abuse
- Hurting yourself or others
- Disconnecting from your thoughts and emotions
- Thinking about the worst-case scenario
- Isolating yourself from your support system
- Not talking about it with a trusted adult



Distrito Escolar Unificado de Cabrillo

Señales 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
- Problemas para mantenerse enfocado y experimentar pensamientos acelerados
- Demasiado interesado o involucrado en actividades riesgosas
- uso de sustancias
- Pensamiento, habla o movimientos corporales lentos
- Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes de 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

Líneas Nacionales de Ayuda para Crisis

- Línea de Vida de Crisis y Suicidio**.....988
- Línea de Ayuda Nacional**.....Textee 'Ayuda' al 1-800-622-4357
- Línea de Texto de Crisis**..... .Textee Ayuda o Hola al 741741
- Línea de Texto del Proyecto Trevor**..Textee 'Empezar' al 678-678

Recursos de la Comunidad

- Línea de Crisis StarVista 24/7**.....650-579-0350
- Ayudando Latinos a Soñar (ALAS)**....(650) 560-8947
- BHRS Coastside Clinic**.....(650) 726-6369
- El Centro de la Libertad**.....(650) 599-9955
- Emergencia**.....911

Recursos Escolares

Care Solace.....(888) 515-0595 o visite: www.caresolace.com/cusd Care Solace es un recurso gratuito para estudiantes/familias/personal de CUSD que puede ayudarle a encontrar apoyo para la salud mental.

SLS Consejería Basada en la Escuela..... Hable con el administrador y/o consejero/a de su escuela.

Lo que ayuda a tu salud mental

Meditación:

Tranquiliza tu mente y tus pensamientos en un ambiente 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. Inhala por 4 segundos, deten la respiracion por 7 segundos y exhala por 8 segundos.

Habilidades Basicas:

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.

Autocompasion:

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

Conectar 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.



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 otros
- 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.