

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
- CENTRO DE BIENESTAR EN MMS
- 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

