

¡Tu salud mental es tan importante como tu salud física!



Las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a reducir los pensamientos, sentimientos y comportamientos desagradables.

Escuchar música,
podcasts, libros



Leer, dibujar,
escribir



Respira,
muévete,
relájate



¡Muévete!
¡Baila! ¡Siente
el ritmo!



Hablar de ello
o ser un
oyente



A qué prestar atención...

- ¿Se siente triste, solo, ansioso o deprimido con frecuencia?
- ¿Tiene pensamientos negativos con frecuencia?
- ¿Eres incapaz de controlar sus emociones?
- ¿Dependes en fumar o drogas para sentirse mejor?
- ¿Te haces daño o piensas en hacerte daño?
- ¿Quieres estar solo todo el tiempo?

Cómo acceder a ayuda en la escuela y en la comunidad

- Pida ayuda: hable con un consejero de la escuela, un trabajador social o un miembro del personal de bienestar
- Para obtener urgente asistencia 24/7, llame o envíe un mensaje de texto al 988
- Envíe un mensaje de texto a MARIN al 741741
- Para recursos adicionales locales, escanee el código QR



Para obtener más información, visite nUSD.org/wellness o comuníquese con el director de su escuela, maestro, consejero escolar, centro de bienestar, o otro adulto de confianza para pedir ayuda.

