



TAKING CARE OF YOU IS IMPORTANT

While life includes moments of joy and laughter, we may also experience sadness, stress, anxiety, anger, or loneliness. If you or a loved one are struggling, having a crisis, or feeling overwhelmed, supports are available. We encourage you to take advantage of the resources below. Whatever challenges you may be facing, we are here to help.

School Resources

- Teacher/Coach
- Administrators (Contact Info)
- Counselor (Contact Info)
- School Psychologist (Contact Info)
- A Trusted Adult
- Wellness Center
- District Website

Practices for Staying Healthy

- Physical Activity
- Balance screen time
- Eat a healthy diet
- Make sleep a priority
- Spend time with supportive friends
- Practice gratitude

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-TALK (8255) or 988 (24/7).

This is an easy to remember three-digit confidential dialing, texting, and chat code for anyone experiencing a suicidal, substance use, mental health crises or emotional distress.

National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233 • Text "START" to 88788

Crisis Text Line

Text TALK to 741741 to text with a trained counselor for free

TEEN LINE

Teen Line's highly trained teen listeners provide support, resources, and hope to any teen who is struggling. Call 800-852-8336 Nationwide (6 p.m. to 10 p.m. PST) Text TEEN to 839863 (6 p.m. to 9 p.m. PST)

Community Resources

- Crisis Text Line: Text "START" to 741741 in USA.
- List of International Suicide Hotlines.
- National Eating Disorder Association: 988
For LGBTQ Youth: TrevorLifeline at 866-488-7386, TrevorText - Text START to 678-678.

Seek Support When Experiencing Signs Like

- Avoiding friends and family
- Sleeping too much or too little
- Excessive drug or alcohol use
- Over or under eating
- Difficulty in completing normal daily tasks
- Difficulty in staying focused

Experiencing a Mental Health Emergency?

If you have an immediate concern about yourself or someone else, please call 911.





ES IMPORTANTE CUIDAR DE UNO MISMO

Así como la vida tiene momentos de alegría y risas, también se puede sentir tristeza, estrés, ansiedad, enojo o soledad. Si usted o un ser querido tiene problemas, está enfrentando una crisis o se siente abrumado, existen apoyos disponibles. Le recomendamos que aproveche los siguientes recursos. Sin importar los retos que enfrenta, estamos aquí para ayudar.

Recursos escolares

- Maestro/Entrenador
- Administradores (información de contacto)
- Consejero (información de contacto)
- Psicólogo escolar (información de contacto)
- Un adulto confiable
- Centro de Bienestar
- Sitio web del Distrito

Prácticas para estar sano

- Actividad física
- Tiempo balanceado en pantalla
- Tener una dieta saludable
- Hacer del sueño una prioridad
- Pasar tiempo con amigos que den apoyo
- Practicar la gratitud

Línea Nacional de Prevención de Suicidio

1-800-273-TALK (8255) o 988 (24/7). Este es un número de tres dígitos, fácil de recordar, para llamar de manera confidencial, mandar textos o código de chat, para quien esté en peligro de suicidio, abuso de estupefacientes, crisis de salud mental o estrés emocional.

Teléfono de Emergencia Nacional para la Violencia Intrafamiliar

1-800-799-7233 • Enviar un texto con la palabra "START" al 88788

Línea de Emergencia en Texto para Crisis

Enviar un texto con la palabra TALK al 741741 para comunicarse gratuitamente con un consejero capacitado

LÍNEA DE EMERGENCIA PARA ADOLESCENTES

Personal altamente capacitado para escuchar y dar apoyo, recursos y esperanza a cualquier adolescente que esté sufriendo. Llamar al 800-852-8336 En toda la nación (6 p.m. -10 p.m. PST) Textea TEEN al 839863 (6 p.m. to 9 p.m. PST)

Recursos comunitarios

- Línea de texto para crisis: Enviar un texto con la palabra "START" al 741741 en EE.UU.
- Lista de líneas internacionales de emergencia para prevención del suicidio.
- Asociación Nacional para Trastornos Alimentarios: 988
- Para jóvenes LGBTQ: Trevor Lifeline al 866-488-7386, Trevor Text - Enviar un texto con la palabra "START" al 678-678.

Buscar apoyo cuando tenga síntomas tales como:

- Evadir a familiares y amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Uso excesivo de drogas o alcohol
- Comer demasiado o muy poco
- Dificultad para realizar las actividades normales diarias
- Dificultad para concentrarse

**¿Tiene una emergencia de salud mental?
Si tiene una preocupación inminente, llame al 911.**

