

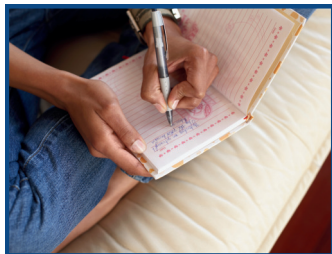
AMISTADES Y SALUD MENTAL

Muestra a tus amigos que estás ahí para ellos animándolos a practicar estrategias de afrontamiento:



YOGA

Posturas físicas
Técnicas de respiración
Meditación



PRACTICAR LA GRATITUD

Escribe cosas por las que
estás agradecido



OFRECERSE DE VOLUNTARIO

Refugio de animales
Centro de personas de tercera edad
Despensa de alimentos



ENCONTRAR UN PASATIEMPO

Leer, Pintar,
Bailar



ACTIVIDAD FÍSICA

Montar en bicicleta
Caminar
Estirarse



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Inhala durante 4 segundos
Mantén la respiración durante 7
Exhala durante 8



SALIR CON AMIGOS

Ir al parque
Ver una película
Tener una noche de juegos



DISFRUTAR DE LA NATURALEZA

Hacer una caminata
Ver el atardecer
Observar las estrellas

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE OTROS PUEDEN ESTAR LUCHANDO CON SU SALUD MENTAL:

- No quieren convivir/salir
- Se sienten tristes o desesperanzados
- Están distraídos durante las conversaciones y actividades
- Han perdido interés en actividades
- Tienen una visión negativa de la vida

CÓMO APOYAR A LOS DEMÁS:

- Escúchalos
- Invítalos a reuniones sociales
- Envíales un regalo personal
- Motivar los a buscar ayuda
- Ofrece llamarle a la Línea de Suicidio y Crisis juntos
- Hazles saber que está bien pedir ayuda

RECURSOS DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

- Habla** con tu consejero en el campus o **pide ayuda** a un miembro del personal escolar
- Envía un mensaje de texto** a la Línea de CRISIS: Envía "AYUDA" al 741741
- Llama** a la Línea de Suicidio y Crisis para hablar con alguien: 988

