

# STUDENT MENTAL HEALTH SUPPORT

## What is Mental Health?

Mental Health includes our emotional, psychological, and social well-being. It can affect how we think, feel, and act.



## What are some examples of things that can impact our mental health?

- Stress
- Environment
- School/work
- Family and friends
- Sudden changes to our routines
- Biological factors
- Grief and loss
- Alcohol or drug use

## Where can I go to get help?

### At Fremont School talk to:

- An administrator
- Behavioral Intervention Specialist (BIS)
- School Psychologist
- School Nurse
- Youth Services Specialist (YSS)
- Associate School Social Worker
- Teacher
- Any trusted adult

Scan this QR Code to request support from your school



**BCSD 4th Street Wellness Center**  
609 4th St., Bakersfield, CA 93304  
Phone 661-631-3205

## Accessing Supports in the Community

- **Kern Behavioral Health & Recovery Services** ..... (661) 868-6750; 2621 Oswell Street, Ste. 119, Bakersfield, CA 93306
- **Kern County 24-Hour Crisis Hotline** ..... 1-800-991-5272
- **Suicide & Crisis Lifeline Call or Text** ..... 988
- **Crisis Text Line** ..... Text "Home" to 741741
- **KernBHRS 24-Hour Substance Use Hotline** ..... 1-866-266-4898
- **Information & Referral Line** ..... 211



## How can I tell if I'm struggling with my Mental Health?

If you start to notice any of the following behaviors in yourself or your friends, you may be struggling with your mental health:

- Too much or too little sleep
- Over/under eating
- Difficulty concentrating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods of time
- Lack of interest in things that used to be enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of death or dying



## What can I do to manage my Mental Health?

The following are **positive coping skills** that you can practice when you notice your feelings, thoughts, or behaviors are becoming harder to manage:

- Mindful Breathing
- Mindfulness
- Go for a walk
- Journaling
- Physical Activity
- Talk to a counselor/therapist



Scan this QR Code to access our Student Page

## Negative Coping Skills to Avoid

- Drug and Alcohol Use
- Compulsivity
- Catastrophizing and Isolating
- Self-medication
- Violence
- Abuse
- Dissociation
- Self-Harm



In compliance with EC 49428.5 and AB 748



The Bakersfield City School District prohibits discrimination, intimidation, harassment (including sexual harassment) or bullying based on a person's actual or perceived ancestry, color, disability, ethnicity, gender, gender expression, gender identity, immigration status, marital status, national origin, parental status, pregnancy status, race, religion, sex, sexual orientation, or association with a person or group with one or more of these actual or perceived characteristics. For questions or complaints, contact your school site principal and/or the District's Chief Equity Compliance Officer, Section 504 Coordinator, and Title IX Coordinator: Erin Johnston, Director I, Human Resources, 1300 Baker Street, Bakersfield, CA 93305, (661) 631-4663, johnstone@bcسد.com.

## ¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Puede afectar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.



## ¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que pueden afectar nuestra salud mental?

- Estrés
- Medio ambiente
- Escuela/trabajo
- Cambios repentinos en nuestras rutinas
- Familia y amigos
- Factores biológicos
- Dolor y pérdida
- Consumo de alcohol o drogas

## ¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

### En la escuela Fremont habla con:

- Un administrador
- Especialista en Intervención Conductual (BIS)
- Psicólogo Escolar
- Enfermera Escolar
- Especialista en Servicios Juveniles (YSS)
- Asociada Trabajadora Social Escolar
- Maestra
- Cualquier adulto de confianza

Escanee este código QR para solicitar el apoyo de su escuela



**BCSD Centro de Bienestar 4th Street**  
609 4th St., Bakersfield, CA 93304  
Teléfono 661-631-3205

### Acceso a Apoyos en la Comunidad

- **Servicios de Recuperación y Salud Conductual de Kern . . . .**  
(661) 868-6750; 2621 Oswell Street, Ste. 119, Bakersfield, CA 93306
- **Línea de Crisis de 24 Horas del Condado de Kern . . . . .** 1-800-991-5272
- **Llama o Manda un Mensaje de Texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis . . . . .** 988
- **Línea de Texto de Crisis . . . . .** Envía un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 741741
- **KernBHRS Línea de Crisis de Uso de Sustancias de 24 Horas . . . . .** 1-866-266-4898
- **Línea de Información y Referencia . . . . .** 211



## ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo dificultad con mi Salud Mental?

Si comienzas a notar alguno de los siguientes comportamientos en ti o en tus amigos, es posible que tengan problemas con su salud mental:

- Demasiado o muy poco sueño
- Comer demasiado o poco
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivación
- Deseando estar solo por largos periodos de tiempo
- Falta de interés en cosas que solían ser agradables
- Irritabilidad
- Escuchar voces o ver cosas que no están ahí
- Pensamientos de muerte o morir



## ¿Qué puedo hacer para manejar mi Salud Mental?

Las siguientes son **habilidades de afrontamiento positivas** que puedes practicar cuando notes que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos se vuelven más difíciles de manejar:

- Respiración conciente
- Consciencia
- Ir a caminar
- Escribir en un Diario
- Actividad física
- Hable con un consejero/terapeuta



Escanee este código QR para acceder a nuestra página del estudiante

### Habilidades de Afrontamiento Negativas Para Evitar

- Uso de drogas y alcohol
- Compulsividad
- Catastrofismo y aislamiento
- Automedicación
- Violencia
- Abuso
- Disociación
- Autolesiones



De conformidad con EC 49428.5 y AB 748

El Distrito Escolar de la Ciudad de Bakersfield prohíbe la discriminación, la intimidación, el acoso (incluido el acoso sexual) o el acoso basado en la ascendencia, el color, la discapacidad, la etnia, el género, la expresión de género, la identidad de género, el estado migratorio, el estado civil, el origen nacional, estado parental, estado de embarazo, raza, religión, sexo, orientación sexual o asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. Si tiene preguntas o quejas, comuníquese con el director de su escuela y / o el Director de Cumplimiento de Equidad del Distrito, el Coordinador de la Sección 504 y el Coordinador del Título IX: Erin Johnston, Directora I, Recursos Humanos, 1300 Baker Street, Bakersfield, CA 93305, (661) 631-4663, johnstone@bcbsd.com.

