

PARENT 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
- Sudden changes to our routines
- Family and friends
- Biological factors
- Grief and loss
- Alcohol or drug use

Where can I go to get help?



School Site Supports

- Face Liaisons/Parent Center
- Wellness Centers

Community Resources

- **Kern Behavioral Health & Recovery Services .**
..... (661) 868-8080
2151 College Avenue, Bakersfield, CA 93305
- **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, 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 therapist



Negative Coping Skills to Avoid

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





¿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?



Apoyos para el sitio escolar

- Enlace de FACE/Centro para padres
- Centro de bienestar

Acceso a Apoyos en la Comunidad

- **Servicios de Recuperación y Salud Conductual de Kern** (661) 868-8080; 2151 College Ave., Bakersfield, CA 93305
- **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, es posible que tengas 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



Habilidades de Afrontamiento Negativas Para Evitar

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

