



Cómo cuidar de tu salud mental



Practica el autocuidado

¡Participa en actividades que te gustan! Sal afuera, pasa tiempo con amigos o tómate tiempo para hacer lo que más te gusta. Tú eres el que mejor te conoces, así que recuerda cuidarte en los momentos de estrés.



Cuida tu salud física

¡Tu salud es muy importante! Recuerda beber mucha agua, comer alimentos nutritivos, mantenerte activo y dormir lo suficiente. ¡Deberías dormir de 9 a 12 horas cada noche!



Encuentra tu red de apoyo

Es normal tener muchos sentimientos y es bueno hablar de ellos. Cuando los sentimientos se vuelven preocupantes, recuerda que puedes hablar con un adulto de confianza, como tu padre, tutor o un adulto de tu escuela. Tus maestros, la enfermera escolar, el consejero escolar o el trabajador social también pueden ayudarte.



¿Cómo le pido ayuda a un adulto?

Practica o escribe lo que quieres decir, o si estás nervioso, pídele a un amigo que te acompañe. Cuando encuentres el momento adecuado, puedes comenzar diciendo: "Quiero platicarte algo importante".

¿Cómo contacto a un trabajador social?

Encuentra la oficina principal y pregunta sobre la disponibilidad del consejero escolar o trabajador social, o pide su correo electrónico. Escríbeles un correo electrónico explicando por qué quieres reunirte con ellos y diles que quieres programar una cita. ¡Tus padres también pueden ayudarte con esto!

¿Con qué recursos puedo contar?

¡Hay muchos recursos disponibles! ¡Tú y tu padre o tutor pueden escanear el código QR para visitar nuestro sitio web y ver los recursos disponibles, tal como los centros de salud escolares, una lista de líneas directas que pueden brindar apoyo adicional y más!

Si tiene alguna pregunta o desea información adicional, envíenos un correo electrónico a mentalhealth@cps.edu o visite cps.edu/mentalhealth o escanee el código QR.

