

MENTAL HEALTH SUPPORT



WHAT IS MENTAL HEALTH?






Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices.

-CDC

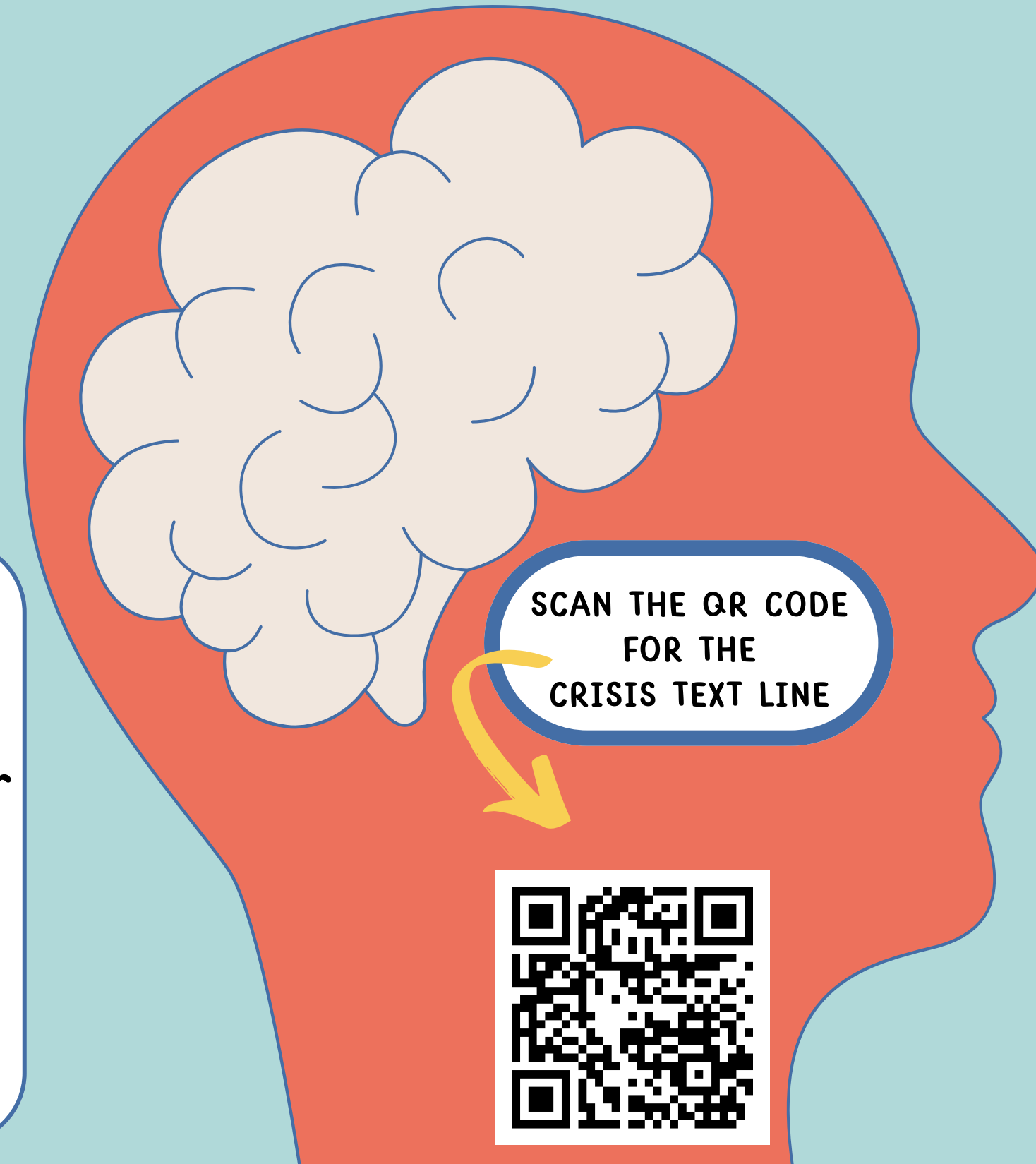
Support and Resources

- 24/7 Suicide & Crisis Lifeline: Text or call 988
- Crisis Text Line: Text "Home" to 741741
- Hazel Health (Los Angeles): email hazel.co/vistachartersms
- Substance Abuse & Mental Health Services Administration Hotline: 1 (800) 662-4357

WHERE CAN I GO FOR HELP?

-  Administrator
-  Community School Coordinator
-  Counselor
-  School Psychologist
-  Teacher & Trusted Adult

SCAN THE QR CODE FOR THE CRISIS TEXT LINE



APOYO A LA SALUD MENTAL



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?






La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

-CDC

SOPORTE Y RECURSOS

- Línea de vida de crisis y suicidio: texto o llame al 988
- Línea de texto de crisis: texto con la palabra "Inicio" al 741741
- Línea directa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: (800) 662-4357
- Hazel Health (Los Angeles): correo electrónico hazel.co/vistacharterms

¿DÓNDE PUEDO IR PARA OBTENER AYUDA?

-  Administrador
-  Coordinadora de la Escuela Comunitaria
-  Profesor y Adulto de Confianza
-  Psicóloga Escolar
-  Terapeuta

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LA LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

