

Student Mental Health

SUPPORT



Remember, You Are Never Alone!



Mental Health Warning Signs

- Negative thoughts (self-blame, guilt, worst-case thinking, self-criticism)
- Low motivation or trouble focusing
- Self-harm
- Withdrawing from others for long periods
- Loss of interest in activities once enjoyed
- Irritability or frequent mood swings
- Hearing or seeing things that aren't there
- Thoughts of death or dying
- Engaging in risky behavior
- Changes in eating or sleeping habits
- Declining academic performance



Positive Coping Strategies

- Journaling
- Art
- Mindfulness
- Getting outside & being active
- Breathing exercises
(Inhale 4s → Hold 7s → Exhale 8s)
- Listening to positive music



Negative Coping Strategies

- Using drugs or alcohol
- Violence or abuse
- Feeling numb or overreacting
- Self-harm
- Isolating from others
- Constant feelings of sadness, loneliness, worry, or anger



How Can I Support My Friends?



Listen to them



Ask how you can support them



Invite them to social gatherings



Encourage them to seek help (call 988 together)



Tell an adult your friend needs help (even if they ask you not to)



School Support Team

Contact the Grow Academy Arvin office at (661) 390-4457 to request support.

- Krystle Sandbulte - School Social Worker
- Alicia Garcia - School Psychologist
- Maria Moreno - School Counselor

Ask ANY trusted adult for help!

24/7 Community Resources

National Suicide Prevention Hotline: 988

Emergency Services: 911

Kern County Crisis Hotline:
1-800-991-5272

Kern County Substance Abuse Hotline:
1-800-266-4898

Mental Health Text Line:
Text "TALK" to 741-741

Self-Harming Support Hotline (S.A.F.E):
1-800-866-8288

Local Support Services

Clinica Sierra Vista

Arvin Community Health Center
1305 Bear Mountain Blvd, Arvin, CA
833-678-2781

Monday - Friday, 8:00 AM - 5:00 PM

Other Community Resources

Arvin Family Resource Center
300 Franklin St., Arvin, CA
661-401-5956 | 661-436-1332
661-390-9273

Salud mental del estudiante

APOYO

Recuerda, ¡nunca estás solo!



Señales de alerta sobre la salud mental

- *Pensamientos negativos (autoinculpación, culpa, pensamiento del peor de los casos, autocrítica)*
- *Baja motivación o dificultad para concentrarse*
- *Autolesión*
- *Alejarse de los demás durante largos períodos*
- *Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba*
- *Irritabilidad o cambios de humor frecuentes*
- *Escuchar o ver cosas que no existen*
- *Pensamientos de muerte o de morir*
- *Participar en conductas de riesgo*
- *Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño.*
- *Disminución del rendimiento académico*



Estrategias de afrontamiento positivas

- *Diario*
- *Arte*
- *Consciencia*
- *Salir al aire libre y mantenerse activo*
- *Ejercicios de respiración*
(Inhala 4 s → Mantén 7 s → Exhala 8 s)
- *Escuchar música positiva*



Estrategias de afrontamiento negativas

- *Uso de drogas o alcohol*
- *Violencia o abuso*
- *Sentirse entumecido o reaccionar exageradamente*
- *Autolesión*
- *Aislarse de los demás*
- *Sentimientos constantes de tristeza, soledad, preocupación o ira.*



¿Cómo puedo apoyar a mis amigos?



Escúchalos



Pregúntales cómo puedes apoyarlos



Invítelos a reuniones sociales



Anímelos a buscar ayuda (llamar al 988 juntos)

► Dile a un adulto que tu amigo necesita ayuda (incluso si te pide que no lo hagas) ◀

Equipo de apoyo escolar

Comuníquese con la oficina de Grow Academy Arvin al (661) 390-4457 para solicitar asistencia.

- *Krystle Sandbulte - Trabajadora social escolar*
- *Alicia García - Psicóloga Escolar*
- *Maria Moreno - Consejera Escolar*

¡Pídele ayuda a cualquier adulto de confianza!

Recursos comunitarios

24 horas al día, 7 días a la semana

Nacional para la prevención del suicidio: 988

Servicios de emergencia: 911

*Crisis del condado de Kern:
1-800-991-5272*

*Abuso de sustancias del condado de Kern:
1-800-266-4898*

Texto sobre salud mental: Envía un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741-741

*Apoyo a las personas que se autolesionan (S.A.F.E):
1-800-866-8288*

Servicios de apoyo local

*Clinica Sierra Vista
Centro de salud comunitario de Arvin
1305 Bear Mountain Blvd., Arvin, CA
833-678-2781 Lunes a viernes, 8:00 a. m.
a 5:00 p. m.*

*Otros recursos comunitarios
Centro de recursos familiares de Arvin
Calle Franklin 300, Arvin, CA
661-401-5956 | 661-436-1332
661-390-9273*

Student Mental Health

SUPPORT



Remember, You Are Never Alone!



Mental Health Warning Signs

- Negative thoughts (self-blame, guilt, worst-case thinking, self-criticism)
- Low motivation or trouble focusing
- Self-harm
- Withdrawing from others for long periods
- Loss of interest in activities once enjoyed
- Irritability or frequent mood swings
- Hearing or seeing things that aren't there
- Thoughts of death or dying
- Engaging in risky behavior
- Changes in eating or sleeping habits
- Declining academic performance



Positive Coping Strategies

- Journaling
- Art
- Mindfulness
- Getting outside & being active
- Breathing exercises
(Inhale 4s → Hold 7s → Exhale 8s)
- Listening to positive music



Negative Coping Strategies

- Using drugs or alcohol
- Violence or abuse
- Feeling numb or overreacting
- Self-harm
- Isolating from others
- Constant feelings of sadness, loneliness, worry, or anger



How Can I Support My Friends?



Listen to them



Ask how you can support them



Invite them to social gatherings



Encourage them to seek help (call 988 together)



Tell an adult your friend needs help (even if they ask you not to)



School Support Team

Contact the Grow Academy Shafter office at (661) 630-7220 to request support.

- Eliza Dyer - School Social Worker
- Brittany Milwee - School Psychologist
- Esteban Arias - School Counselor

Ask ANY trusted adult for help!

24/7 Community Resources

National Suicide Prevention Hotline: 988
Emergency Services: 911

Kern County Crisis Hotline:
1-800-991-5272

Kern County Substance Abuse Hotline:
1-800-266-4898

Mental Health Text Line:
Text "TALK" to 741-741

Self-Harming Support Hotline (S.A.F.E):
1-800-866-8288

Local Support Services

Clarvida Mental Health
820 6th Street, Wasco, CA
(661) 758-4029

Shafter Healthy Start:
Family Resource Center
300 N Valley St, Shafter, CA
(661) 746-8690

Shafter Learning Center
236 James St, Shafter, CA
(661) 746-5055

Salud mental del estudiante

APOYO

Recuerda, ¡nunca estás solo!



Señales de alerta sobre la salud mental

- Pensamientos negativos (autoinculpación, culpa, pensamiento del peor de los casos, autocrítica)
- Baja motivación o dificultad para concentrarse
- Autolesión
- Alejarse de los demás durante largos períodos
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes
- Escuchar o ver cosas que no existen
- Pensamientos de muerte o de morir
- Participar en conductas de riesgo
- Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño.
- Disminución del rendimiento académico



Estrategias de afrontamiento positivas

- Diario
- Arte
- Consciencia
- Salir al aire libre y mantenerse activo
- Ejercicios de respiración
(Inhala 4 s → Mantén 7 s → Exhala 8 s)
- Escuchar música positiva



Estrategias de afrontamiento negativas

- Uso de drogas o alcohol
- Violencia o abuso
- Sentirse entumecido o reaccionar exageradamente
- Autolesión
- Aislarse de los demás
- Sentimientos constantes de tristeza, soledad, preocupación o ira.



¿Cómo puedo apoyar a mis amigos?



Escúchalos



Pregúntales cómo puedes apoyarlos



Invítelos a reuniones sociales



Anímelos a buscar ayuda (llamar al 988 juntos)

► Dile a un adulto que tu amigo necesita ayuda (incluso si te pide que no lo hagas) ◀

Equipo de apoyo escolar

Comuníquese con la oficina de Grow Academy Shafter al (661) 630-7220 para solicitar asistencia.

- Eliza Dyer - Trabajadora social escolar
- Brittany Milwee - Psicóloga Escolar
- Esteban Arias - Consejera Escolar

¡Pídele ayuda a cualquier adulto de confianza!

Recursos comunitarios

24 horas al día, 7 días a la semana

Nacional para la prevención del suicidio: 988

Servicios de emergencia: 911

Crisis del condado de Kern:

1-800-991-5272

Abuso de sustancias del condado de Kern:

1-800-266-4898

Texto sobre salud mental: Envía un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741-741

Apoyo a las personas que se autolesionan

(S.A.F.E):

1-800-866-8288

Servicios de apoyo local

Clarvida Salud Mental
820 6th Street Wasco, CA
(661) 758-4029

Shafter Healthy Start:
Centro de Recursos Familiares
300 N Valley St Shafter, CA
(661) 746-8690

Centro de Aprendizaje Shafter
236 James St Shafter, CA
(661) 746-5055