



You are not alone.

Support is always available.

TEEN GUIDE TO MENTAL HEALTH AND WELLNESS



Taking Care of You and Your Friends' Mental Health



National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK (8255)



National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233 • Text LOVEIS to 22522
Resources for teen dating abuse



Crisis Text Line
Text TALK to 741741 to text with a trained counselor for free



Child Abuse Hotline
1-800-344-6000 (24/7)
If you or a friend is being hurt or neglected



California Warmline
1-855-845-7415 available 24/7
A non-emergency resource for anyone seeking emotional support



My3 App
Define your network and your plan to stay safe
my3app.org



The Trevor Project
TrevorLifeline: 1-866-488-7386
Text TREVOR to 1-202-304-1200
TrevorChat: Via thetrevorproject.org



MindShift App
Strategies to help cope with stress and anxiety



10 SELF-CARE STRATEGIES FOR TEENS



- 1 It's OK to feel overwhelmed. Focus on what you can control, like your breathing and being in the present moment.
- 2 Spend time outside, even if you're avoiding crowds.
- 3 Engage in mindfulness activities, such as starting a gratitude journal or preparing your favorite meal.
- 4 Practice self-care in whatever form it looks like to you, which may include exercising, reading, meditation or getting adequate sleep.
- 5 Reach out to whomever and whatever you know helps you.
- 6 Make a list of your favorite songs or movies, and share the list with your friends.
- 7 Challenge negative beliefs about change.
- 8 Find new ways to connect with your friends. Social distancing should not mean social isolation.
- 9 Make your space comfy and cozy.
- 10 Set boundaries with your media consumption.

TEEN APPS FOR SELF-CARE



STOP, BREATHE, THINK

VIRTUAL HOPE BOX

No estás solo.

Hay apoyo en todo momento.

GUIA PARA ADOLESCENTES DE SALUD Y BIENESTAR MENTAL



san diego county office of
EDUCATION
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™

Cuidando Tu Salud Mental y la de Tus Amigos



Línea Nacional de Prevención del Suicidio
1-888-628-9454



Línea para el Abuso de Niños
1-800-344-6000 (24/7)
Si tu o un amigo sufren abuso o abandono



Línea Nacional de Violencia Doméstica
1-800-799-7233
Enviar mensaje de texto "LOVEIS" al 22522
Recursos para el abuso entre parejas adolescentes



My3 App
Define tu red de apoyo y tu plan para mantenerte a salvo
my3app.org



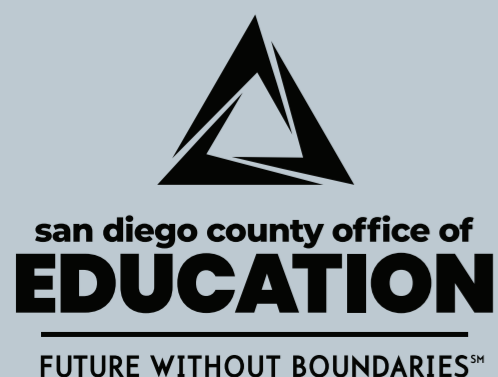
Intimind
Meditación en español
Intimind.es



10 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES

- 1** Está bien si te sientes agobiado. Enfócate en lo que puedes controlar, como tu respiración y mantenerte presente en el momento actual.
- 2** Pasa tiempo afuera, aún si estas evitando grupos grandes de gente.
- 3** Has actividades de plenitud mental, como empezar un diario para expresar gratitud o preparar tu comida favorita.
- 4** Practica el autocuidado en cualquier forma que sea significativa para ti, incluyendo ejercicio, lectura, meditación, o dormir lo suficiente.
- 5** Acude a quien sea o lo que sea que sabes que te puede ayudar.
- 6** Haz una lista de tus canciones o películas favoritas, y compártela con tus amigos.
- 7** Combate las creencias negativas acerca del cambio.
- 8** Encuentra maneras nuevas de conectar con tus amigos. El distanciamiento social no debe significar aislamiento social.
- 9** Convierte tu espacio en algo cómodo y acogedor.
- 10** Establece límites en tu consumo de los medios de comunicación.

APPS DE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES



STOP, BREATHE, THINK



VIRTUAL HOPE BOX