

# Ser Presente, no Perfecto:

Kit de Herramientas de Bienestar de las Escuelas  
Públicas de Chicago para Estudiantes de  
Escuela Secundaria



**Este kit de herramientas  
pertenece a:**

---

---

## TABLA DE CONTENIDO

Una Carta a los Estudiantes que Reconocen el Mes de Concienciación Sobre la Salud Mental . . . . .	4
Comprendiendo Tu Salud Mental . . . . .	6
Recordatorios y consejos rápidos de salud mental: . . . . .	6
¿Qué factores juegan un papel en el desarrollo de condiciones de salud mental? . . . . .	7
Afirmaciones . . . . .	8
Desafío de Práctica. . . . .	8
Actividad de Diario . . . . .	9
Rueda de las emociones;Construyendo tu vocabulario emocional! . . . . .	11
Aprendiendo Sobre el Cuidado Personal . . . . .	12
Hacer del Cuidado Personal una Prioridad. . . . .	12
¡Reconociendo cuándo necesitas ayuda! . . . . .	13
Actividad de Diario . . . . .	14
Cómo Ayudar a un Amigo . . . . .	15
Identificando Tu Red de Apoyo. . . . .	16
Recursos del Distrito para Estudiantes de CPS . . . . .	17
Recursos Externos . . . . .	18

## Una Carta a los Estudiantes que Reconocen el Mes de Concienciación Sobre la Salud Mental

**Por si nadie te lo ha dicho hoy... Tú perteneces AQUÍ. Eres APRECIADO. Eres VALORADO. Gracias por hacer cosas complejas todos los días, incluso cuando la vida se vuelve difícil. ¡Gracias por simplemente ser TÚ! Estamos muy orgullosos de ti**

El Equipo de Salud Mental de CPS siempre se esfuerza por encontrar maneras de apoyar el bienestar emocional de nuestra comunidad de CPS. Entendemos que tener una buena salud mental puede requerir herramientas y habilidades de afrontamiento para asumir los muchos desafíos que se nos presentan. A veces hacer nuestro mejor esfuerzo significa solo presentarnos, y estamos muy agradecidos cada vez que nuestros estudiantes lo hacen.

El compromiso del Distrito con la sanación se basa en la equidad a través de una combinación de recursos que están disponibles para todas las escuelas y apoyo específico para aquellos que más lo necesitan.

En este kit de herramientas, hemos descrito los recursos y el apoyo que CPS está brindando para satisfacer tus necesidades de salud mental, así como consejos y actividades para romper el estigma de la salud mental y crear entornos escolares seguros y de apoyo. Te recomendamos encarecidamente que hables con tus amigos, familiares y personal escolar sobre este kit de herramientas. Esperamos que esta sea una forma divertida y educativa de iniciar algunas de estas conversaciones.

Durante el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental, queremos animarte a que te concentres en ser presente, no perfecto. Nuestro equipo se esforzará por centrar las voces de los estudiantes a medida que trabajamos para proporcionar más recursos y oportunidades de salud mental y servir mejor a nuestras comunidades escolares

Sinceramente,

Oficina de Salud y Bienestar Estudiantil  
Equipo de Salud Mental



STUDENT HEALTH  
AND WELLNESS

“ **El presente** es vivir con los pies firmemente plantados en la realidad, pálida e incierta como pueda parecer. **El presente** es elegir creer que vale la pena invertir profundamente en tu propia vida, en lugar de esperar algún milagro raro o cuento de hadas. ”

- Shauna Niequist

## COMPRIENDIENDO TU SALUD MENTAL

La salud mental consiste en tu bienestar emocional, social y psicológico, que puede afectar tus pensamientos, comportamiento y emociones. Hay muchos factores que afectan nuestro bienestar mental, y muchas de estas causas a menudo están fuera de nuestro control. Dependiendo de tus circunstancias, puede ser difícil satisfacer necesidades básicas como dormir, comer alimentos saludables o hacer ejercicio, lo que también puede afectar tu salud mental. Si bien estos factores pueden estar fuera de nuestro control, aún podemos hacer todo lo posible para priorizar nuestro bienestar. ¡Con este kit de herramientas, esperamos equiparte con recursos y estrategias que puedan ayudarte a cuidar tu salud mental!

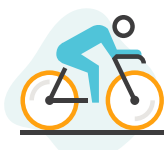
### RECORDATORIOS Y CONSEJOS RÁPIDOS DE SALUD MENTAL:



**Es normal experimentar sentimientos complicados, y está bien no sentirse bien.** Todo el mundo experimenta altibajos.



**Salir y tomar el sol te da la vitamina D que necesitas para ayudar a producir serotonina,** que puede ayudar a mejorar cómo te sientes. ¡Recuerda usar protector solar!



**El ejercicio puede ayudar más que solo a tu salud física.** ¡Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo!



**¡Mantente hidratado!** Beber mucha agua ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



**¡Dormir lo suficiente es muy importante!** Asegurarte de descansar mucho puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y salud mental, **¡así que trata de dormir de 8 a 10 horas todas las noches!**



**Comparte cómo te sientes.** Hablar sobre tus sentimientos puede ayudarte a procesar tus emociones y ayudar a otros a ofrecerte la ayuda que necesitas para sentirte mejor.

Dependiendo de tus circunstancias, puede ser más difícil satisfacer algunas necesidades básicas que otras, así que haz todo lo posible para cuidarte de una manera que funcione para ti. Piensa en tu propio entorno y recursos para responder las siguientes preguntas.

**¿Cuáles son algunas de las maneras en que estás cuidando tu salud mental en tu rutina diaria?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Cómo puedes desarrollar hábitos más saludables para apoyar tu bienestar mental?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¿QUÉ FACTORES JUEGAN UN PAPEL EN EL DESARROLLO DE CONDICIONES DE SALUD MENTAL?

Tendemos a olvidar que hay factores fuera de nuestro control, como el trauma y la genética. Estos dos ejemplos se conocen como factores de riesgo. No solo afectan la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental, sino que también afectan la gravedad de los síntomas y cuándo surgen estos síntomas. **Esto incluye:**

- **Determinantes Sociales de la Salud:** SDOH son las condiciones en las que las personas viven, aprenden, trabajan y juegan que afectan su salud y calidad de vida. Hay cinco categorías principales: estabilidad financiera, acceso y calidad de educación, acceso y calidad de atención médica, vecindario y entorno de vida, y vida social y comunitaria.
- **Neurobiología y genética:** Nuestros cerebros están conectados de manera diferente y tienen niveles variables de ciertos neurotransmisores. Las anomalías o lesiones en ciertas partes del cerebro pueden afectar tus probabilidades de desarrollar una condición de salud mental. Los genes que heredas de tus antepasados pueden influir en cómo se desarrollan y funcionan tu cuerpo y cerebro, lo que puede hacer que tengas más o menos probabilidades de desarrollar un problema de salud mental.
- **Trauma:** Cualquier experiencia que haya sido altamente estresante, impactante o peligrosa para ti, puede ser traumática. El trauma es diferente para todos: lo que se siente normal para otra persona puede ser traumático para ti, y viceversa. Un evento traumático puede amenazar tu seguridad física y emocional. Las experiencias traumáticas pueden ser eventos únicos (por ejemplo, entrar en una pelea) o continuos (por ejemplo, intimidación o negligencia infantil). Situaciones como la soledad, ver un accidente, los desastres naturales, la pobreza y el racismo pueden causar un trauma.
- **Hábitos y Estilo de Vida:** Es importante cuidar tu cuerpo y mente. Cosas como no dormir lo suficiente y en tranquilidad, comer alimentos poco saludables con regularidad, la falta de ejercicio y el manejo deficiente del estrés, pueden desempeñar un papel en el desarrollo de una condición de salud mental.

## ¿SABÍAS QUE?

- **Entre los estudiantes de Chicago,** el 43 por ciento dijo haber experimentado sentimientos de tristeza y desesperanza durante al menos dos semanas o más en los últimos 12 meses.
- **Según los datos de la Encuesta** de Comportamiento de Riesgo Juvenil (YRBS) de CPS, aproximadamente el 16 por ciento de los estudiantes consideraron seriamente el suicidio.

Piensa en cuántos estudiantes hay en tu escuela. **¿Cuál sería el 43 por ciento de tu población estudiantil?** Es importante recordar que no estás solo, ¡y siempre puedes buscar apoyo si lo necesitas!

## AFIRMACIONES

Las afirmaciones son mensajes positivos acerca de quiénes somos y pueden usarse para recordarnos que somos dignos, capaces, únicos y amados! Puede ser útil tomarse un tiempo para reflexionar sobre los pensamientos o palabras que decimos sobre nosotros mismos, cómo nos hacen sentir y cómo podemos crear espacio para incluir más mensajes de autocompasión. Algunos ejemplos de afirmaciones que podemos decirnos a nosotros mismos son:

- **Merezco ser amado**
- **Mis necesidades son importantes**
- **Soy digno de una vida maravillosa**
- **Puedo aprender de mis éxitos y fracasos**
- **Puedo obtener apoyo y orientación de personas confiables**
- **Tengo confianza en quien soy**

**¿Cuáles son algunas afirmaciones que resuenan contigo?** Piensa en cómo animas a tus amigos y seres queridos. ¿Cuáles son algunos mensajes que también puedes decirte a ti mismo?

---

---

---

---

**Elige una afirmación para decirte en voz alta o en el espejo a ti mismo.** Escribe por qué a veces puede ser difícil de creer.

---

---

---

---

## HORA DE PRACTICAR

**Escribe una o dos de tus afirmaciones favoritas en una nota adhesiva y colócala en algún lugar de tu casa que mires todos los días:** ¡puede ser el espejo de tu baño, en tu mesita de noche o al lado de la puerta de tu habitación! ¡Practica leer la afirmación para ti mismo todos los días durante una semana, dos semanas o incluso un mes! **¿Cómo te hace sentir?**

---

---

---



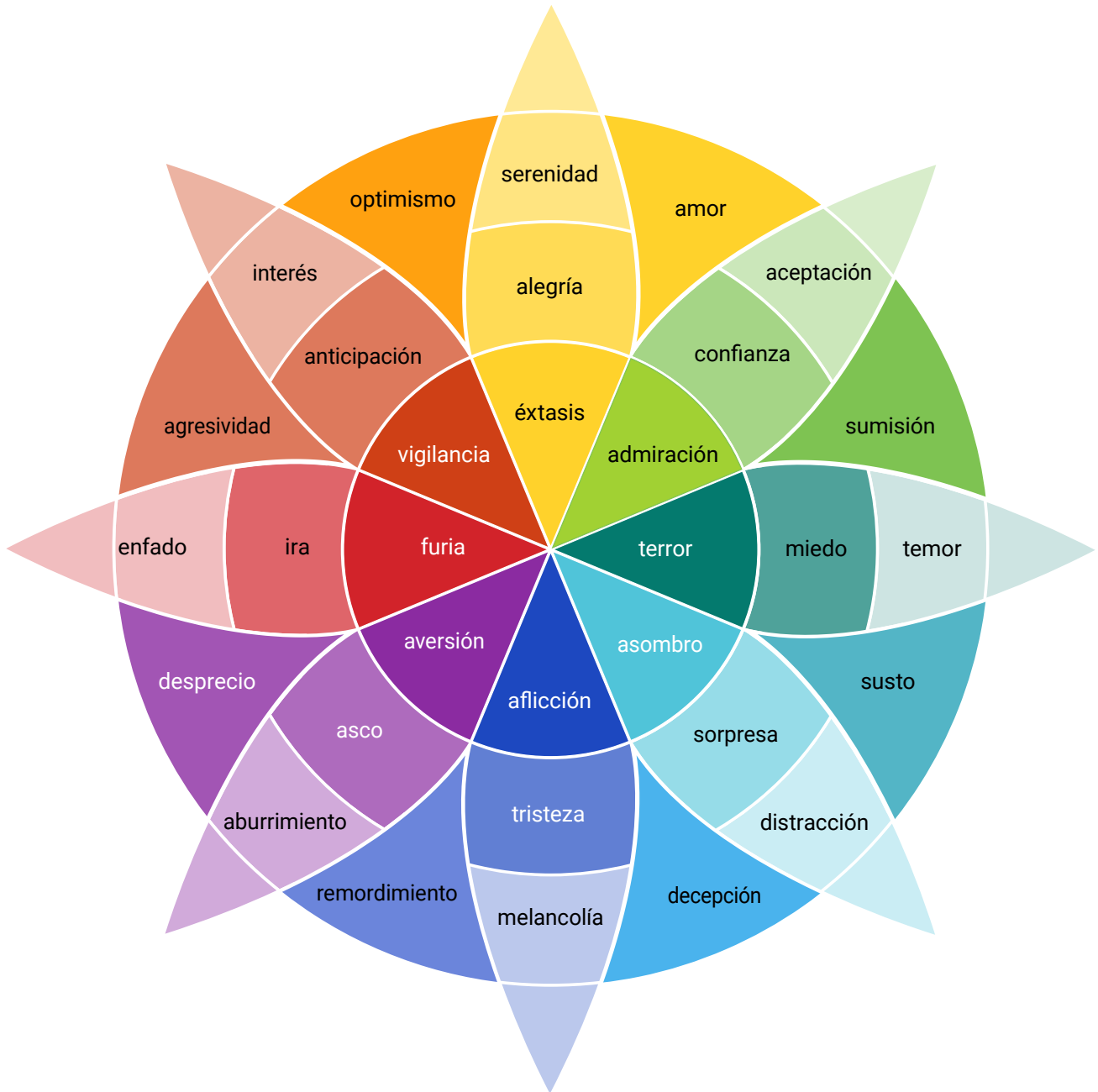
## ACTIVIDAD DE DIARIO



**Tómate un momento para reflexionar sobre tu salud mental.** ¿Cuáles son algunos aspectos de tu vida que afectan cómo te sientes? ¿Cuáles son algunos aspectos de tu vida que te hacen sentir cómodo y seguro? ¡Usa esta página para escribir, dibujar, garabatear, colorear o procesar como quieras!

## RUEDA DE LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser difíciles de describir a veces, y no siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas para expresar cómo nos sentimos. ¡Una herramienta útil que puedes usar es una rueda de emociones! Esta herramienta te ofrece una variedad de emociones para elegir. Comienzan como emociones amplias en el medio del círculo y a medida que se expanden hacia afuera, comienzan a ser más específicas. Con tu rueda de emociones puedes aprender a entender mejor tus emociones y comunicarlas de manera más efectiva a los demás.



## ¡CONSTRUYENDO TU VOCABULARIO EMOCIONAL!

	H T E F Á Q H B Z O Ñ G L F K L G B S N	
	É V A I B T H G Q I O K Q Ú Ü Q G Z A É	
	U A I X J U E T B M É C O V P S Ü A N Ü	
	Ó X M D K Ó M J S A Ñ O G U R A J I S V	
	B R N Í S E P N Q G E N I L F B Á J I Á	
	Ó B Ó S M Y O Y Ó I Á E O N Ñ R Y D O T	
	Q K Y D Y D D H S N O C X E P U O T S F	
	L Z N E Á Ü E B E A P T I R Q M A H O H	
	Í E T N O X R I G T T A S A G A N G Y H	
	Y E N E E Y A I U I I D T B B D D R D Ú	
ABRUMADO	Q S K R Ó U D N R V M O U L T O O E E O	ENERGIZADO
AGITADO	I P Y G C Y O B O O I D L E R V L A F E	ESPERANZADO
ANSIOSO	M E Í I E Ü F U R V S J O V Q Z I L E U	IMAGINATIVO
CELOSO	P R Ú Z L P J X Á T T I P S D Á D I N Q	IMPOTENTE
CONECTADO	O A Ü A O Ü R S É Q A Y L V T M O S S N	OPTIMISTA
DEFENSIVO	T N Q D S H A G I T A D O P Ú H C T I C	REALISTA
DOLIDO	E Z I O O Ú T Ñ H J I L G D U Á Ü A V Z	SEGURO
EMPODERADO	N A P S B P Z K É I U Ú U É V Á Ñ Q O R	VULNERABLE
	T D V O Q Ó F R R É Z M P Ñ O G Ú M Ñ G	
	E O Ú N X Ú I O I J Á A S O J C Y A Ó C	

“ Los **sentimientos** son algo que tienes; no es algo que eres. ”

-Shannon L. Alder

## APRENDIENDO SOBRE EL CUIDADO PERSONAL

### ¿Qué es el cuidado personal?

El cuidado personal significa cuidar de tu bienestar emocional, social y físico. Esto puede incluir actividades que te hagan feliz, te hagan sentir relajado o te mantengan saludable.

### ¿Por qué es importante el cuidado personal?

El cuidado personal es importante porque puede ayudar a mantener tu mente y cuerpo sanos. Después de lidiar con factores estresantes o situaciones desafiantes, es importante que tomes el tiempo y el espacio para cuidarte. Incluir actividades de cuidado personal en tu rutina diaria puede ayudar a reducir el estrés, minimizar los síntomas de ansiedad y depresión, ¡e incluso mejorar tu estado de ánimo!

### ¿Qué pasa si no tengo tiempo para cuidarme a mí mismo?

¡Las actividades de cuidado personal pueden ser simples y fáciles de hacer! Incluso si crees que no tendrás suficiente tiempo, puedes pasar de 5 a 10 minutos de tu día haciendo algo que te ayude a sentirte calmado. Esto puede ser tan simple como ejercicios de respiración o disfrutar de un tiempo a solas.

**Algunos ejemplos de actividades de cuidado personal incluyen:** salir a caminar, pasar tiempo con amigos, leer un libro, escuchar música, jugar videojuegos, practicar deportes o incluso tomarte un tiempo a solas para relajarte.



Sal a caminar



Llama a un amigo



Escucha música



Baila



Lee un libro



Dibuja o pinta



Ve una película



Tómate un tiempo a solas y relájate

## HACER DEL CUIDADO PERSONAL UNA PRIORIDAD

¿Cuáles son algunas de las actividades de cuidado personal que disfrutas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunos de los factores que te impiden invertir tiempo en tu cuidado personal? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunas maneras en que puedes practicar el cuidado personal con más frecuencia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¡RECONOCIENDO CUÁNDO NECESITAS AYUDA!

Es normal tener un mal día de vez en cuando, pero si notas comportamientos o pensamientos que se están volviendo más preocupantes o que ocurren con más frecuencia, es posible que desees hablar con alguien sobre lo que estás pasando. No siempre es fácil hablar sobre lo que sientes, y es normal sentirse nervioso por buscar ayuda en alguien. Siempre debes recordar que no estás solo. Hay muchas personas y recursos disponibles para obtener la ayuda que necesitas.

### Signos y síntomas a tener en cuenta:

- Muestra preocupación o ansiedad excesiva
- Aislamiento social de los seres queridos
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Habla acerca de o participa en conductas autolesivas, riesgosas o impulsivas
- Muestra cambios significativos en los hábitos alimenticios o disminución de apetito
- Cambios en la apariencia o la higiene
- Expresa desesperanza o habla sobre el suicidio durante períodos prolongados de tiempo

### Iniciando la conversación

- **Puedes comenzar por elegir a las personas de confianza en tu vida.** Piensa en las personas que son comprensivas y se han ofrecido a ayudarte a ti o a otros en algún momento. Puede ser un padre, tutor, amigo, maestro o tu consejero escolar.
- **Iniciar una conversación sobre tu salud mental puede ser un desafío, y es normal sentirse nervioso.** Puede ser útil escribir estos sentimientos en un diario primero o escribir una carta a la persona con la que desees hablar.
- **Si aún sientes nervios por expresarte, intenta hablar primero con un amigo.** Este amigo puede acompañarte mientras te acercas a tu adulto de confianza y ofrecerte apoyo. También puedes practicar hablar frente a un espejo o grabarte a ti mismo mientras practicas lo que quieres decir.

### Hablando con un Profesional

- **Tiende a haber mucho estigma en torno a pedir ayuda a un profesional de la salud mental, pero todos necesitamos apoyo de vez en cuando.** Es normal sentirse nervioso cuando te acercas a alguien en busca de ayuda. Para comenzar, intenta programar una cita con tu consejero escolar o trabajador social. Pueden ayudarte con el manejo del estrés, las preocupaciones relacionadas con la escuela, el uso de sustancias, los problemas en relaciones e incluso ayudar a conectarte con un terapeuta a largo plazo.



## ACTIVIDAD DE DIARIO

**¡Practica hablar sobre tu salud mental! Algunas indicaciones que puedes utilizar son:**



- Hay algo importante de lo que he querido hablar...
- He estado enfrentando algunos desafíos, como...
- Últimamente, me he estado sintiendo...

## CÓMO AYUDAR A UN AMIGO

Tus amigos pueden comunicarse contigo para obtener apoyo de salud mental, y en estas situaciones, es normal sentirse nervioso e inseguro de cómo responder. Aquí hay algunas maneras en que puedes involucrarte más o tener conversaciones productivas sobre la salud mental.

### Consejos sobre cómo ayudar:



**Practica la escucha activa. Apaga las distracciones, como la televisión, la radio o el teléfono.** Presta atención a tu amigo y escúchalo atentamente. Trata de no concentrarte en solucionar el problema. A veces, ser un oído atento es suficiente para hacer que alguien se sienta mejor.



**Comienza preguntándoles cómo se sienten.** Permíteles tiempo para pensar y bríndales espacio para expresarse. Anímalos haciendo preguntas para demostrar que estás interesado en comprender su situación. Asegúrales que no están solos y que estás ahí para escucharlos.



**Trata de ser comprensivo.** Incluso si tienes diferencias culturales u opiniones diferentes con tu amigo, es muy importante ser amable, comprensivo y respetuoso con sus preocupaciones.



**No compares.** Está bien tratar de relacionarte con tu amigo para asegurarle que has pasado por algo similar, pero trata de no minimizar su experiencia. Evita hacer comparaciones que podrían ofender o invalidar a tu amigo.



**Respeto su privacidad.** Tu amigo te eligió para hablar sobre una preocupación suya, por lo que debes respetar su privacidad y no difundir rumores o contar sus preocupaciones a tus compañeros.



**Ayúdalos a conectarse con un profesional de la salud mental.** A veces, alguien puede estar experimentando problemas de salud mental desafiantes. Puedes ofrecer apoyo visitando la oficina del trabajador social o consejero de tu escuela con tu amigo para ayudarlo a programar una cita.

**Está bien querer ayudar a tu amigo tanto como puedas, pero recuerda que a veces necesitará más apoyo.** Si tu amigo está lidiando con un problema de salud mental desafiante, anímalo a hablar con un profesional de la salud mental que pueda ofrecerle ayuda adicional.

## IDENTIFICANDO TU RED DE APOYO

**Personas en las que confío y con las que puedo hablar:**

(Nombre e información de contacto)

---

---

---

**Puedo cuidar de mi salud física al:**

---

---

---

**¿Cuál es una afirmación que resuena conmigo?**

---

---

---

**¿Cuáles son algunas cosas que me tranquilizan?**

(por ejemplo, una cobija, escuchar música, juguetes inquietos)

---

---

---

**¿Qué retos he superado?**

---

---

---

**¿Qué es lo que más me gusta de mí mismo?**

---

---

---



## RECURSOS DEL DISTRITO PARA ESTUDIANTES DE CPS

Esta no es una lista completa de recursos, así que visita [la página web de Salud y Bienestar de CPS](#) para ver los recursos disponibles en tu escuela. A continuación, hemos incluido algunos recursos [de la Página de Salud Mental de CPS](#) y algunas otras páginas de CPS relacionadas a la salud:

**La Unidad de Beneficios para Niños y Familias (CFBU):** Visita la página de CFBU para obtener más información sobre cómo puedes conectarte con los servicios sociales, como la inscripción a Medicaid y/o SNAP. También pueden ayudarte a conectar con opciones de alimentos gratuitos o de bajo costo, atención médica y otros recursos.

**Entornos de apoyo LGBTQ +:** Visita la página de Entornos de Apoyo LGBTQ+ para aprender y revisar nuestra campaña OUT for Safe Schools, nuestras pautas para el apoyo de Estudiantes Transgénero, de Género No Conforme, y la salud y experiencias de los estudiantes LGBTQ+ de escuela secundaria en CPS compiladas en la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil de 2019.

**Jardines Escolares de CPS:** Visita la página de Jardines Escolares de CPS para obtener más información sobre los beneficios para la salud mental en la jardinería. Puede reducir el estrés, mejorar la confianza en ti mismo y fomentar un sentido de pertenencia al cultivar en equipo. La jardinería puede ser una actividad de vinculación para un estudiante y su familia; si tu escuela tiene un equipo de jardinería, ¡investiga cómo puedes participar!

**Estudiantes en Situaciones de Vivienda Temporal (STLS):** Visita la página de STLS para conocer cómo CPS protege los derechos educativos de los estudiantes sin hogar y los conecta con servicios, recursos y programas que podrían ayudar a los estudiantes y familias que no tienen vivienda permanente.

**Centros de Salud Basados en la Escuela:** Visita esta Página de Servicios de Salud para Estudiantes y obtén más información sobre los servicios de atención médica de alta calidad, accesibles y apropiados para la edad que los 33 Centros de Salud Escolares del Distrito brindan a los estudiantes. Algunos servicios incluyen vacunas, exámenes físicos, manejo de enfermedades crónicas y cuidados de salud sexual y reproductiva.

**Datos de Salud de CPS:** Visita la Página de Datos de Salud de CPS para obtener más información sobre los datos relacionados con la salud de los estudiantes y las escuelas. Los datos se recopilaron a través de la Encuesta de CPS Saludable, la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil (YRBS), los Perfiles de Salud Escolar y la Encuesta de Jóvenes de Illinois. Estos datos son utilizados por CPS y por socios externos para investigación, políticas y trabajo de promoción.

## RECURSOS EXTERNOS

Existen organizaciones sin fines de lucro y ayudas mutuas no afiliadas a CPS en Chicago, que pueden ayudar a satisfacer tu salud mental y otras necesidades basadas en la salud.

- El **CDPH Community Resource Directory** es una herramienta útil que puede ayudar a identificar un proveedor de salud mental para satisfacer las necesidades específicas de un estudiante.
- **Aquí hay algunos ejemplos de organizaciones sin fines de lucro que están directamente relacionadas con la salud mental y otros servicios relacionados con la salud:**
  - **CommunityHealth** proporciona servicios de salud mental, atención primaria y especializada, y medicamentos libre de costo a adultos de bajos ingresos, sin seguro y con seguro insuficiente en Chicago.
  - **Erie Neighborhood House** brinda atención de salud mental, educación para adultos y otros servicios a familias inmigrantes y de bajos ingresos; y
  - **Pilsen Wellness Center** ofrece servicios de salud mental, servicios de prevención y tratamiento del uso de sustancias, apoyo para madres adolescentes y despensa de alimentos.
- **La ayuda mutua** es un tipo de apoyo basado en la solidaridad donde las comunidades se unen contra una lucha en común y se cuidan mutuamente. Haz clic en este [enlace](#) para ver las ayudas mutuas y el tipo de servicios gratuitos relacionados con la salud que proveen.

**Nota:** Se recomienda investigar las organizaciones sin fines de lucro y las ayudas mutuas de las que estás buscando servicios, para ver qué opciones funcionan mejor para ti.

**Padres:** Si su hijo u otra persona está experimentando tendencias suicidas y/o un evento traumático, los exhortamos a hablar con una fuente confiable y/o con su Equipo de Salud del Comportamiento (BHT), que puede incluir una enfermera escolar, psicólogo, trabajador social y consejero. También pueden contactar a un consejero de crisis de CPS las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para comunicarse con la **Línea Directa de Crisis**, envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 o llame a la Línea Nacional de Crisis Juvenil al 1-800-448-3000. **Aquí hay líneas directas adicionales que ofrecen apoyo específico:**

- **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** 988
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) Chicago:** 1-833-626-4244
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:** 1-800-662-4357
- **Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación:** 1-800-931-2237
- **Proyecto Trevor (Apoyo LGBTQ+):** 1-866-488-7386
- **Línea Nacional de Violencia Doméstica:** 1-800-799-7233

**Note:** Mientras las líneas directas son puntos de partida útiles, recomendamos que se comunique con el consejero de su escuela o con su médico de familia para obtener un apoyo más personalizado.

# 31 maneras de cuidar a tu salud mental



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>1</b> Obtén al menos 15 minutos de luz solar natural al día. Las lámparas de luz también son excelentes para los días nublados.	<b>2</b> Crea una colección de "cosas favoritas" que incluya personas y cosas que te traen alegría. Tenlo a mano para días o momentos difíciles.	<b>3</b> Honra tu conexión mente-cuerpo. Tómate el tiempo para moverte, estirarte y hacer ejercicio durante todo el día.	<b>4</b> Rodéate de una comunidad de seres queridos, ya sea en persona o en línea.	<b>5</b> Escribe notas y afirmaciones. Colócalos en lugares que verás a medida que transcurre tu día.	<b>6</b> Reproduce música en lugar de ver televisión cuando tengas tiempo de ocio en casa.
<b>7</b> Haz un poco de limpieza de salud mental en primavera. Retira cualquier objeto que pueda fomentar pensamientos o hábitos negativos.	<b>8</b> Coloca fotos de tus seres queridos en todo tu espacio para despertar pensamientos y emociones positivas.	<b>9</b> Divide las tareas desagradables en intervalos de 10 minutos. Establece un temporizador y mira cuánto puedes lograr.	<b>10</b> Detente y huele las rosas... literalmente. El tiempo en la naturaleza es un refuerzo del estado de ánimo y mejora el funcionamiento cognitivo.	<b>11</b> Acurrúcate con un buen libro. La lectura alivia el estrés al servir como una distracción temporal.	<b>12</b> Págalo por adelantado. Los actos de bondad al azar pueden liberar oxitocina, la hormona de "sentirse bien".	<b>13</b> Los pequeños pasos se suman. Toma las escaleras o estaciona el auto más lejos. Todas las formas de ejercicio pueden disminuir la tensión y mejorar el sueño.
<b>14</b> Agrega tu color favorito a tu espacio vital de manera creativa: usa arte, almohadas, mantas o cortinas.	<b>15</b> ¿Trabajas desde casa? Establece un espacio de trabajo que esté separado de tu vida y descanso.	<b>16</b> Respira a gusto: cambiar el filtro de la calefacción regularmente, quitar el polvo con frecuencia, usar un purificador de aire y plantas de interior puede mejorar la calidad del aire.	<b>17</b> Prepara los almuerzos y elige tu vestimenta la noche anterior. Ahorrarás tiempo y reducirás tu estrés por la mañana.	<b>18</b> Mantente fresco y duerme bien. Entre 60 y 67 grados Fahrenheit es óptimo para una buena noche de sueño.	<b>19</b> Mantente astuto. Ten a mano suministros de pasatiempos para cuando el estrés aparezca y necesites una solución creativa.	<b>20</b> Sacúdelo. Baila mientras haces las tareas domésticas. Completarás los quehaceres y reducirás los niveles de estrés.
<b>21</b> Usa tus buenos aromas. Los aromas reconfortantes, desde velas hasta productos horneados, pueden ayudar a crear calma.	<b>22</b> Bloquea el ruido de fondo. Usa auriculares o tapones para los oídos y crea un santuario de sonido.	<b>23</b> Manténlo oscuro. Usa cortinas opacas o una máscara para asegurar que tu entorno de sueño sea lo más oscuro posible.	<b>24</b> Mantén siempre a la mano alimentos de primera necesidad: bocadillos, agua, mantas, etc.	<b>25</b> Divertido y enfocado. Crea una caja de estímulos para ocupar tus manos cuando te sientas ansioso y necesites ayuda para concentrarte.	<b>26</b> Si tienes problemas para conciliar el sueño, déjate llevar por el ruido blanco. Puedes usar una máquina de sonido, una aplicación de teléfono o un ventilador.	<b>27</b> Tómate un descanso. Solo una caminata de 10 minutos cada día puede mejorar tu capacidad para lidiar con el estrés.
<b>28</b> Desconéctate cambiando la configuración de tu teléfono a "no molestar" cuando sea posible.	<b>29</b> Reduce el desorden. ¿Has terminado con un objeto? Guárdalo. Un espacio limpio y despejado ayuda a reducir el estrés.	<b>30</b> Mantén un diario junto a tu cama. Escribe tus pensamientos al final del día para despejar tu mente y encontrar descanso.	<b>31</b> Haz una lista de gratitud de las cosas por las que estás agradecido, que te traen alegría o impactan positivamente tu salud mental.			