



# Consejos y recursos para tener en cuenta durante el mes de la concientización acerca de la salud mental

Mayo es el mes de la concientización acerca de la salud mental y el [departamento de éxito y salud estudiantil](#) de las Escuelas Públicas de Portland ofrece algunos consejos y recursos.

La salud mental es cuando reconocemos nuestras propias habilidades, lidiamos con factores estresantes de la vida, y nos sentimos como un miembro contribuyente de nuestra comunidad.

Todo el mundo tiene momentos en los que no se siente bien—a veces es físicamente, y a veces es mental o emocionalmente.

Cuando la gente experimenta un reto de salud mental, necesita apoyo de amigos y familia tanto como si tuvieran un hueso roto o dolor de garganta. *Preguntar acerca de preocupaciones de salud mental o suicidio puede proporcionar alivio al saber que alguien se preocupa.*

## Recursos

Su consejero escolar, trabajador social escolar o psicólogo escolar tienen información acerca de cómo recibir apoyo, o usted siempre puede contactar las siguientes organizaciones si está preocupado acerca de usted o de otra persona. No debe estar solo en sus preocupaciones.

- Línea de Juventud: escriba Teen to Teen al 839863
- Líneas para la vida: llame al 800 273-8255
- Línea Trevor para juventud LGBTQ: escriba “START” al 678678
- Línea de crisis del condado de Multnomah: llame al 503-988-4888 (hay interpretación)
- Línea directa de prevención del suicidio a nivel nacional: llame al 1-800-273-8255 (hay interpretación)
  - En español: [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454)
- Línea de consejos de SafeOregon: llame o envíe un mensaje al 844-472-3367 Correo electrónico: [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)

**Durante momentos de estrés o preocupación, es importante saber cómo lidiar con eso.**

Conéctese con una persona de confianza – compartir sus preocupaciones puede ayudar.

Dormir adecuadamente es una forma en la que se puede reducir el estrés de manera natural incluso si no desaparece la causa del estrés. Cuando usted no duerme lo suficiente, su cuerpo produce más cortisol, que es una hormona del estrés.

Participar en actividades saludables que lo/la hagan sentir bien, como jugar con una mascota, arte, salir a caminar, o escuchar música.

Hoy puede sentir que su dolor es arrollador. Con tiempo y apoyo, el dolor disminuirá.

Hay varias aplicaciones que puede ser útiles para lidiar con el estrés:

- [MindShift](#): Diseñada para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a lidiar con la ansiedad.
- [Headspace](#): técnicas de meditación y concienciación para el día y música y sonidos de la naturaleza para ayudarlo/a a dormir.
- [Stop, Breathe and Think](#): Chequear cómo se siente, e intentar actividades cortas afinadas con sus emociones.
- [Pacifica](#): herramientas diarias para el estrés, la ansiedad y la depresión junto a una comunidad de apoyo.
- [Calm](#): Más de 100 meditaciones guiadas para ayudarlo/a a manejar la ansiedad, reducir el estrés y dormir mejor.