

CONCIENTIZACIÓN DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES



Priorizar la salud mental es una parte esencial del viaje educativo, y ayuda el bienestar de todos. Aprender como priorizar la salud mental ahora ayuda crear estudiantes que entienden como crear hábitos saludables, mantener relaciones saludables, superar desafíos personales, y alcanzar objetivos a lo largo de su vida.

Salud Mental de Estudiantes

“Salud mental” se refiere a tu bienestar emocional, psicológico, y social. Esto afecta como nosotros pensamos, actuamos, y como nos sentimos emocionalmente. Es importante obtener apoyo para mejorar su salud mental mientras está en la universidad y navegando los obstáculos de la vida, como tareas escolares, manejando tensiones de familia, creando amistades, y más.

Origen: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>



Dificultades Comunes de Salud Mental de los Estudiantes

Dudas Sobre Uno Mismo

Sentimientos de incertidumbre y falta de autoestima y confianza en ti mismo.

“No creo que sea lo suficiente inteligente para entrar a ese colegio, así que no hay punto en intentarlo.”

Síndrome de Impostor

Sentir que no mereces o sentirte falso acerca de tus logros y habilidades.

“Mis compañeros solo quieren trabajar conmigo en proyectos porque sienten lastima por mi”

Estrés

Tensión emocional como respuesta a la presión. Esto puede incluir sentimientos de miedo, enojo, frustración, y más.

“A veces, balancear mis tareas escolares y actividades extracurriculares me hace sentir angustiado y presionado a hacer más de lo que soy capaz.”

Ansiedad

Sentimientos intensos de preocupación excesiva, que pueden estar relacionados con el miedo y la incertidumbre.

“Fechas de plazo para completar aplicaciones universitarias se aproximan rápido, y eso me hace sentir bien preocupado sobre mi futuro.”

Hable con un padre, guardián, maestro, consejero, amigo, o alguien que confías para ayuda con su salud mental.

CONCIENTIZACIÓN DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES

El primer paso en ayudar a afrontar los desafíos de salud mental es comprender cómo se siente emocionalmente. Tome este examen preliminar para identificar síntomas de condiciones de salud mental que posiblemente puede estar experimentando. Asegúrese de hablar con un adulto confiado sobre sus resultados y próximos pasos para tratamiento.



Tome el Examen:

<https://screening.mhanational.org/screening-tools/>



Recursos para Salud Mental

Los problemas asociados con salud mental vistos en la página anterior pueden ocurrir a la misma vez. Por eso es importante hablar sobre estos sentimientos, y también entender cómo afrontarlos.



Actividades de aprendizaje para ayudar combatir problemas comunes de salud mental:

https://changethefrequency.today/wp-content/uploads/2020/06/Change-the-Frequency_Activity-Guide.pdf



Practique comunicar sobre la salud mental en casa para crear hábitos saludables:

https://changethefrequency.today/wp-content/uploads/2020/06/Change-the-Frequency_Checklist-1.pdf



Para más información sobre recursos de salud mental basadas en Indiana, consulte este mapa de centros de salud mental:

https://changethefrequency.today/wp-content/uploads/2020/06/Change-the-Frequency_Resource-List.pdf



Líneas directas de salud mental

Línea Directa Nacional de Suicidio: 988

“Estar Bien” Línea de Ayuda de Crisis: Llame al 211, ingrese su código postal, siga las indicaciones y presione 3

Línea de Texto de Crisis: Envíe un mensaje de texto con la palabra **“HOME”** al número