

(UANDO LA VIDA SE VE Y SE SIENTE ASÍ...



PENSAMIENTOS NEGATIVOS/DIALOGO INTERNO

AISLAMIENTO

CONSIDERAR O INTENTO DE SUICIDIO

SENTIRSE DESESPERADO O IMPOTENTE

ALTO NIVEL DE PRESIÓN O ESTRÉS POR MANTENER LA PERFECCIÓN

PELEAS

SENTIRSE ATURDIDO O VACÍO

PRESIÓN DE COMPANEROS

PASAR MÁS TIEMPO EN PANTALLAS QUE CON PERSONAS

DESMOTIVADO

A MENUDO SENTIRSE TRISTE, ENOJADO, IRRITADO O SOLO

PÉRDIDA DE INTERÉS EN LAS COSAS QUE SOLÍAS DISFRUTAR

DOLOR DE ESTOMAGO O DE CABEZA

COMER EN EXCESO O NO COMER LO SUFICIENTE

USO DE DROGAS O ALCOHOL PARA SOBRELLEVAR LA VIDA

LASTIMARSE A SÍ MISMO O A OTROS

LATIDOS DEL CORAZÓN ACELERADOS

SENTIRSE AVERGONZADO

NO DORMIR O DORMIR DEMASIADO (MÁS DE 10 HORAS)

TEMEROSO

BAJA AUTOESTIMA

PERDIDO O INSEGURO DE LO QUE PODRÍA DEPARAR EL FUTURO

SENTIR QUE LA VIDA NO TIENE VALOR

PÁNICO

ES TIEMPO DE CUIDARTE

REVISAR TU RESPIRACIÓN, ¿ES CONSTANTE?

CONÉCTATE A TI MISMO, TUS ESPERANZAS, INTERESES Y DESEOS

DURME LO SUFICIENTE, 8 HORAS ES GENIAL

PIÉNSALO BIEN, ¿SABES LO QUE SIENTES?

CONÉCTATE SIN CONEXIÓN Y CREA MEMORIAS

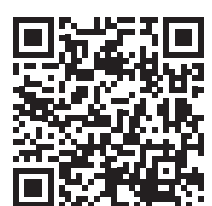
COMUNÍCATE, PORQUE CUANDO TÚ ESTÉS LISTO, ¡NOSOTROS TAMBIÉN!

¡EL PERSONAL DE LA ESCUELA ESTÁ LISTO PARA APOYARTE!

Números de Apoyo de Consejería:

District-(559)688-2021; TUHS-(559)687-7356;
 TWHS-(559)687-7337; MOHS-(559)687-7380;
 SVHS-(559)687-7384; ACHS-(559)687-7303;
 TPHS/CHS-(559)687-7400

988
 SUICIDE
 & CRISIS
 LIFELINE



2-1-1

Tulare County
 Mental Health
 Support

Tulare County
 Office of Education

Tim A. Hire, County Superintendent of Schools