



Counseling Gazette

May is National Mental Health Awareness Month

Now is a good time to take a pause and reflect on all that we have been through these past few years. As a society, we all have experienced a life changing pandemic and one issue continues to make our headlines daily; the importance of our mental health. Specifically the effect COVID-19 has had on our students, families, and community. May is Mental Health Awareness Month, so we want to make sure we recognize a difficult truth: Nearly one in five Americans lives with a mental health condition, according to the [National Institute of Mental Health](#). But it's important to remember that you are not alone. Experts stress that now is the time to focus on healing, reaching out, and connecting in safe ways by acknowledging that it is okay to not be okay.

What is mental health? Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life.

What are common practices to stay mentally healthy? One of the best things you can do is to practice self-compassion. Be nice to yourself.

Ideas for this include:

- Remain hopeful. Find things to be grateful about. You could start a gratitude journal, or keep notes in a gratitude jar.
- Use your phone or computer to stay connected, but also know when to disconnect.

- Enjoy a healthy snack and stay hydrated
- Light exercise and enjoy the outdoors
- Focus on what you can do to stay prepared and in the present.
- Establish routines/structures
- Setting boundaries with yourself and others
- Taking deep breaths
- Engage in positive self talk

Develop positive coping skills

As a parent/caregiver you can be observant and mindful of your child's needs. It's normal for kids to go through some changes as they mature, but pay attention if you notice changes to mood, behavior, energy level, or appetite. Likewise, take note if they stop wanting to do things that used to make them happy, or if you notice them isolating themselves. If you see a change in your child's daily ability to function, ask about it and be supportive (without being judgmental). They may need your help and it could be a sign they need to talk to a mental health professional.

12 Questions Every Parent Should Ask

If the answer is yes to 4 or more of the following questions and these behaviors last longer than 2 weeks, you should seek professional help

DOES MY CHILD...

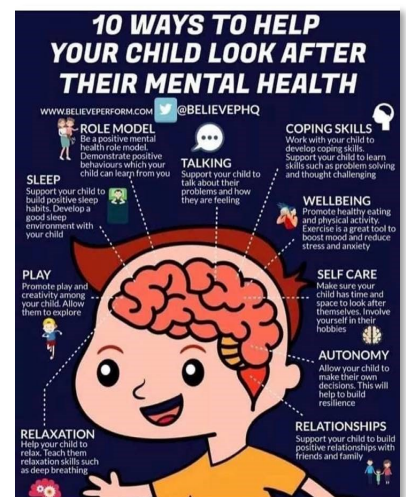
1. Often seem sad, tired, restless or out of sorts?
2. Spend a lot of time alone?
3. Have low self-esteem?
4. Have trouble getting along with family, friends, and peers?

5. Have frequent outbursts of shouting, complaining, or crying?
6. Have trouble performing or behaving in school?
7. Show sudden changes in eating patterns?
8. Sleep too much or not enough?
9. Have frequent outbursts of shouting, complaining, or crying?
10. Have trouble performing or behaving in school?
11. Show sudden changes in eating patterns?
12. Sleep too much or not enough?

WHO TO CALL

If you or someone you know are experiencing a personal emergency, please call 911 or one of the mental health hotlines below:

- Ventura County Crisis Team (24/7)**
866 998-2243
- Trevor Project Life Line (24/7)**
866 488-7386
- California Youth Crisis Line (24/7)**
800 843-5200
- Crisis Text Line (24/7)**
Text HOME to 741741
- National Suicide Prevention Hotline (24/7)** 800 273-8255





Boletín de Información

Mayo es el Mes Nacional de Concientización de la Salud Mental

Ahora es un buen momento para hacer una pausa y reflexionar sobre todo lo que hemos vivido estos últimos años. Como sociedad, todos hemos experimentado una pandemia que nos cambió la vida y sigue siendo un tema que ocupa nuestras conversaciones todos los días; La importancia de nuestra salud mental. Específicamente, el efecto que COVID-19 ha tenido en nuestros estudiantes, familias y comunidad. Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental, por lo que queremos asegurarnos de reconocer una verdad difícil: la cual es uno de cada cinco estadounidenses vive con un diagnóstico de salud mental, según el Instituto Nacional de Salud Mental. Pero es importante recordar que no está solo. Los expertos enfatizan que ahora es el momento de concentrarse en sanar, comunicarse y conectarse de manera saludable y reconocer que está bien si uno no está bien.

¿Qué es la salud mental? La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nuestras relaciones con los demás y cómo tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida.

¿Cuáles son las prácticas comunes para mantenerse mentalmente saludable?

Una de las mejores cosas que puedes hacer es practicar la autocompasión. Unas ideas para esto incluyen:

1. Mantente esperanzado.
2. Encuentra cosas por las que estar agradecido. Puede comenzar un diario de gratitud o guardar notas en un frasco de gratitud.
3. Use su teléfono o computadora para mantenerse conectado, pero también sepa cuándo desconectarse.
4. Disfruta de un snack saludable y mantente hidratado
5. Haz ejercicio ligero y disfruta del aire libre.
6. Concéntrate en lo que puede hacer para mantenerse preparado y en el presente.
7. Establecer rutinas/estructuras
8. Establecer límites contigo mismo y con los demás.
9. Practicar respiraciones profundas
10. Participar en un diálogo interno positivo

Desarrollar habilidades de afrontamiento positivas

Como padre/guardián, puede ser observador y consciente de las necesidades de su hijo. Es normal que los niños experimenten algunos cambios a medida que maduran, pero preste atención si nota cambios en el estado de ánimo, el comportamiento, el nivel de energía o el apetito. De igual forma, tome nota si deja de querer hacer cosas que antes le hacían feliz, o si nota que se aísla. Si observa un cambio en la capacidad diaria de su hijo para funcionar, pregúntele y apóyalo (sin juzgarlo). Es posible que necesite tu ayuda y podría ser una señal de que necesitan hablar con un profesional de la salud mental.

12 preguntas que todos los padres deben hacer

Si la respuesta es sí a 4 o más de las siguientes preguntas y estos comportamientos duran más de 2 semanas,

debe buscar ayuda profesional

¿MI HIJO...

1. ¿Parece a menudo triste, cansado, inquieto o fuera de sí?
2. ¿Pasas mucho tiempo solo?
3. ¿Tiene baja autoestima?
4. ¿Tiene problemas para llevarse bien con familiares, amigos y compañeros?
5. ¿Tiene arrebatos frecuentes de gritos, quejas o llanto?
6. ¿Tiene problemas para desempeñarse o comportarse en la escuela?
7. ¿Muestra cambios repentinos en los patrones de alimentación?
8. ¿Duerme demasiado o no lo suficiente?
9. ¿Tiene arrebatos frecuentes de gritos, quejas o llanto?
10. ¿Tiene problemas para desempeñarse o comportarse en la escuela?
11. ¿Muestra cambios repentinos en los patrones de alimentación?
12. ¿Duerme demasiado o no lo suficiente?

A QUIÉN LLAMAR

Si usted o alguien que conoce está experimentando una emergencia personal, llame al 911 o a una de las líneas directas de salud mental a continuación:

Equipo de Crisis del Condado de Ventura (24/7)

866 998-2243

Línea de Vida del Proyecto Trevor (24/7)

866 488-7386

Línea de Crisis Juvenil de California (24/7)

800 843-5200

Línea de texto de crisis (24/7)

Envíe HOME al 741741

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (24/7)

800 273-8255

Línea de Crisis Juvenil—Interfaz (24/7)

805 469-5882