Bakersfield City School District

PARENT MENTAL HEALTH SUPPORT

What is Mental Health?

Mental Health includes our emotional, psychological, and social well-being. It can affect how we think, feel, and act.

What are some examples of things that can impact our mental health?

- Stress
- Environment
- School/work
- Sudden changes to our routines
- Family and friends
- Biological factors
- Grief and loss
- Alcohol or drug use

How can I tell if I'm struggling with my Mental Health?

If you start to notice any of the following behaviors, you may be struggling with your mental health:

- Too much or too little sleep
- Over/under eating
- Difficulty concentrating
- Lack of motivation
- Wishing to be alone for long periods of time
- Lack of interest in things that used to be enjoyable
- Irritability
- Hearing voices or seeing things that are not there
- Thoughts of death or dying

Where can I go to get help?

School Site Supports

- **Face Liaisons/Parent Center**
- **Wellness Centers**

Community Resources

- **Kern Behavioral Health & Recovery Services . . . .** (661) 868-8080
  2151 College Avenue, Bakersfield, CA 93305
- **Kern County 24-Hour Crisis Hotline . . . . .** 1-800-991-5272
- **Suicide & Crisis Lifeline Call or Text . . . . .** 988
- **Crisis Text Line . . . . .** Text "Home" to 741741
- **KernBHRS 24-Hour Substance Use Hotline . . . . .** 1-866-266-4898
- **Information & Referral Line . . . . .** 211

What can I do to manage my Mental Health?

The following are **positive coping skills** that you can practice when you notice your feelings, thoughts, or behaviors are becoming harder to manage:

- Mindful Breathing
- Mindfulness
- Go for a walk
- Journaling
- Physical Activity
- Talk to a therapist

Negative Coping Skills to Avoid

- Drug and Alcohol Use
- Compulsivity
- Catastrophizing and Isolating
- Self-medication
- Violence
- Dissociation
- Self-Harm
- Abuse

The Bakersfield City School District prohibits discrimination, intimidation, harassment (including sexual harassment) or bullying based on a person's actual or perceived ancestry, color, disability, ethnicity, gender, gender expression, gender identity, immigration status, marital status, national origin, parental status, pregnancy status, race, religion, sex, sexual orientation, or association with a person or group with one or more of these actual or perceived characteristics. For questions or complaints, contact your school site principal and/or the District's Chief Equity Compliance Officer, Section 504 Coordinator, and Title IX Coordinator: Erin Johnston, Director I, Human Resources, 1300 Baker Street, Bakersfield, CA 93305, (661) 631-4663, johnstone@bcsd.com.

Distrito Escolar de la Ciudad de Bakersfield

APOYO A LA SALUD MENTAL PARA PADRES

¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Puede afectar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que pueden afectar nuestra salud mental?

- Estrés
- Medio ambiente
- Escuela/trabajo
- Cambios repentinos en nuestras rutinas
- Familia y amigos
- Factores biológicos
- Dolor y pérdida
- Consumo de alcohol o drogas

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Apoyos para el sitio escolar

- **Enlace de FACE/Centro para padres**
- **Centro de bienestar**

Acceso a Apoyos en la Comunidad

- **Servicios de Recuperación y Salud Conductual de Kern** .... (661) 868-8080; 2151 College Ave., Bakersfield, CA 93305
- **Línea de Crisis de 24 Horas del Condado de Kern** 1-800-991-5272
- **Llama o Manda un Mensaje de Texto a la Línea de Prevención del Suicido y Crisis** 988
- **Línea de Texto de Crisis** .... Envía un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 741741
- **KernBHRS Línea de Crisis de Uso de Sustancias de 24 Horas** 1-866-266-4898
- **Línea de Información y Referencia** 211

¿Cómo puedo saber si estoy teniendo dificultad con mi Salud Mental?

Si comienzas a notar alguno de los siguientes comportamientos en ti, es posible que tengan problemas con su salud mental:

- Demasiado o muy poco sueño
- Comer demasiado o poco
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivación
- Deseando estar solo por largos periodos de tiempo
- Falta de interés en cosas que solían ser agradables
- Irritabilidad
- Escuchar voces o ver cosas que no están ahí
- Pensamientos de muerte o morir

¿Qué puedo hacer para manejar mi Salud Mental?

Las siguientes son **habilidades de afrontamiento positivas** que puedes practicar cuando notes que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos se vuelven más difíciles de manejar:

- Respiración conciente
- Consciencia
- Ir a caminar
- Escribir en un Diario
- Actividad física
- Hable con un consejero/terapeuta

Habilidades de Afrontamiento Negativas Para Evitar

- Uso de drogas y alcohol
- Compulsividad
- Catastrofismo y aislamiento
- Automedicación
- Violencia
- Abuso
- Disociación
- Autolesiones

El Distrito Escolar de la Ciudad de Bakersfield prohíbe la discriminación, la intimidación, el acoso (incluido el acoso sexual) o el acoso basado en la ascendencia, el color, la discapacidad, la etnia, el género, la expresión de género, la identidad de género, el estado migratorio, el estado civil, el origen nacional, estado parental, estado de embarazo, raza, religión, sexo, orientación sexual o asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. Si tiene preguntas o quejas, comuníquese con el director de su escuela y / o el Director de Cumplimiento de Equidad del Distrito, el Coordinador de la Sección 504 y el Coordinador del Título IX: Erin Johnston, Directora I, Recursos Humanos, 1300 Baker Street, Bakersfield, CA 93305, (661) 631-4663, johnstone@bcsd.com.