



# Teen GUIDE

to Mental Health and Wellness



## Blackline

1-800-604-5841 (24/7)

Open to anyone, but designed for Black, Black LGBTQIA+, Brown, American Indian, and Muslim communities



## California Warmline

1-855-845-7415 (24/7)

A non-emergency resource for anyone seeking emotional support



## Child Abuse Hotline

1-800-344-6000 (24/7)

If you or a friend is being hurt or neglected



## Crisis Text Line

Text TALK to 741741 to text with a trained counselor for free.



## National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233 · Text LOVEIS to 22522

Resources for teen dating abuse



## Suicide and Crisis Line

988 (24/7)

If you or someone you know needs support now, call or text 988 or chat at [988lifeline.org](https://988lifeline.org) to connect with a trained crisis counselor who can help.



## Teen Line

Call 800-852-8336 (6 p.m. to 10 p.m. PST)

Text TEEN to 839863 (6 p.m. to 9 p.m. PST)

A confidential hotline for teenagers, staffed by trained teens



## The Trevor Project

Call 1-866-488-7386

Text TREVOR to 1-202-304-1200

Chat [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org)

Information and support for LGBTQ youth (24/7)



## Trans Lifeline

1-877-565-8860 (8 a.m. to 2 a.m. everyday)

Staffed by transgender people for transgender people in a crisis

Take care of your  
and your friends'

mental health



san diego county office of  
**EDUCATION**

FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™

# Access

## Mental Health Resources to Increase Mental Health Literacy



### Virtual Wellness Center

A safe space to take a break, rest, and refocus



### For Teens By Teens

Access mental health resources and information created for teens by teens.



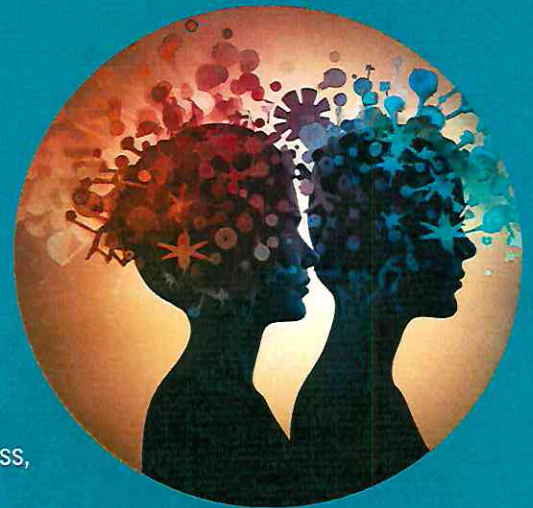
### Livingworks Start

This is a free 90-minute online suicide prevention training for middle and high school students (13+). Learn the skills to support friends, classmates, and family.



### Wellness Education Lab

Two free, online modules to learn practical skills to manage stress, support others, and increase mental health literacy (13+)



## PERSONALIZED Mental Health Supports

### Mental Health Questionnaire

Wondering how to talk with someone you trust about mental health and wellness? A mental health questionnaire can be a first step. Visit [Mental Health America](#) to check your symptoms. It's free, confidential, and anonymous.

### A Culturally-Affirming, Innovative Community

[Brother Be Well](#) is a unique platform for boys (13+) and men of color blending awareness, innovation, education, and healing pathways to reduce disparities, disrupt prolonged suffering, and improve health and mental wellness.

### Personalized Resources

Design your own self-care toolkit. This is about you. Your experiences. Your challenges. Your tools to meet them.

## APPS for Teen Wellness

### A FRIEND ASKS



Help a friend or yourself who may be struggling with suicide

### SELFSEA



Take a short questionnaire to connect you with personalized support

### VIRTUAL HOPE BOX



Store and view things that give you hope and support

### NOTOK



Digital panic button to get immediate support from your trusted contacts

### MINDSHIFT



Strategies to help cope with stress and anxiety



# GUÍA para ADOLESCENTES de SALUD y BIENESTAR MENTAL

## Hay que Cuidar Tu Salud Mental y la de tus Amigos



### **Blackline**

1-800-604-5841 (24/7)

Abierto para todos, pero diseñado para las comunidades afrodescendiente, afrodescendiente LGBTQIA+, hispana, indígena americana, y musulmana



### **California Warmline**

1-855-845-7415 (24/7)

Un recurso (no de emergencia) para personas buscando apoyo emocional



### **Línea para el Abuso de Niños**

1-800-344-6000 (24/7)

Si tu o un amigo(a) sufren abuso o descuido



### **Línea de Crisis Para Textos**

Textea "TALK" al 741741 para textear gratis con un consejero capacitado



### **Línea Nacional de Violencia Domestica**

1-800-799-7233 • Textea "LOVEIS" al 22522

Recursos para el abuso entre parejas adolescentes



### **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)



### **The Trevor Project**

Línea de Asistencia: 1-866-488-7386

Textea "TREVOR" al 1-202-304-1200

Chat: por medio de [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)



### **Trans Lifeline**

1-877-565-8860 (8 a.m. a 2 a.m. todos los días) Atendida por personas trans para personas trans en crisis



san diego county office of  
**EDUCATION**  
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™

# BIENESTAR

## 5 Estrategias para Adolescentes



- 1 **Encuentra la calma entre el caos.** Conecta con tus sentidos haciendo una actividad que te cimienta.
- 2 **Mantén una rutina diaria** con hábitos constantes de sueño, nutrición, y estudio, y actividades que gozas.
- 3 **Practica el bienestar digital.** Establece límites, toma un descanso cuando sea necesario, y mantén un balance saludable entre las pantallas/vida real.
- 4 **Encuentra un balance de tiempo para ti** mientras permaneces conectado(a) con los demás. Reflexiona sobre cómo estás pasando tu tiempo.
- 5 **Trátate a ti mismo(a)** con la misma compasión que tratarías a una amistad. Practica cómo ser más gentil contigo mismo(a).

## Salud Mental PERSONALIZADA APOYOS



### Cuestionario de Salud Mental

¿Sabes cómo hablar con alguien de confianza sobre la salud y el bienestar mental? Puedes empezar completando un cuestionario de salud mental. Visita [Mental Health America](#) para revisar tus síntomas. Es gratis, confidencial, y anónimo.



### Una Comunidad Innovadora que Afirma la Cultura

Brother Be Well es una plataforma única para niños (13+) y hombres de todos orígenes que combina conciencia, innovación, educación y vías de curación para reducir las disparidades, romper el sufrimiento prolongado y mejorar la salud y el bienestar mental.



### Recursos Personalizados

Diseña tu propio kit para el autocuidado. Esto se trata de ti. Tus experiencias. Tus retos. Tus herramientas para enfrentarlos.

## APPS DE BIENESTAR PARA ADOLESCENTES



A FRIEND ASKS



Ayuda a un amigo(a) o a ti mismo(a) si están luchando con el suicidio

SELFSEA



Toma un breve cuestionario para conectar con apoyo personalizado

VIRTUAL HOPE BOX



Almacena y ve imágenes que te brindan esperanza y apoyo

STOP, BREATHE & THINK



Desarrolla fuerza emocional para enfrentar los altibajos de la vida

My3



Define tu red y plan para mantenerte a salvo en momentos de crisis

MINDSHIFT



Estrategias para ayudarte a lidiar con el estrés y la ansiedad