

# MENTAL HEALTH NEWSLETTER

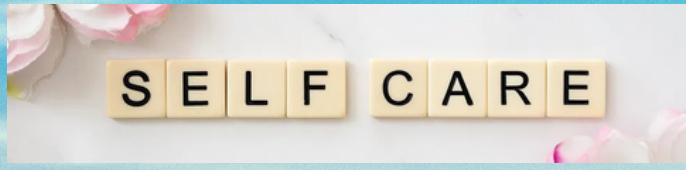


(760) 416-1360



MENTALHEALTHSERVICES@PSUSD.US

[HTTPS://WWW.PSUSD.US/PAGE/253](https://www.psusd.us/page/253)



Mental Health self care means positive action steps to care for your mental health. Everyone has mental health, just like you have your physical health. Many of the same habits for taking care of your body also aide in taking care of your mind. These include getting sufficient sleep, eating well balanced meals, exercising regularly, hygiene care, and regular physician check ups.

Mental Health self care includes habits like positive thinking, positive affirmations, journaling, breathing, and using positive coping skills for stress management. Talking to others and getting help from a mental health professional if you find that mental health self care steps are not enough to support your mental health needs.

Mental Health self care also includes limiting negative messaging through the media and overuse of social media. Also reducing or eliminating alcohol, nicotine, or other mind altering substances can contribute to better control of your emotions and overall well being.

Self care is a demonstration of self love. It is important to love yourself no matter what stage in life you are in and what your end goal may be. To love yourself, is to love the small positive changes you are making in your life. If you are putting into action self care steps for the first time, great job and keep going!

## WHAT'S INSIDE THIS ISSUE

MENTAL HEALTH SELF CARE

---

STAYING ON TRACK WITH YOUR ROUTINES

---

HOW ARE THERAPY ANIMALS USED IN  
MENTAL HEALTH THERAPY

---

CARE SOLACE SERVICES

---

MENTAL HEALTH RESOURCES

### STAYING ON TRACK WITH YOUR ROUTINES

#### Create a Vision Board:

Creating a vision board on poster paper or virtually is a great way to visualize your daily routines.

#### Write it Down:

Write down your list of self care routines on a post it note and place where you can see it easily throughout your day.

#### Say it out loud:

Say it out loud to yourself and others. The more you repeat the routines that you plan to engage in, the more you are reminded of what you will accomplish in your day.

#### Don't go it alone-:

Choose a friend, family member, or co-worker who has the same goals and routines in mind. They can help keep you motivated and on track with your goals. They may even want to join in on the



## MENTAL HEALTH VS. MENTAL ILLNESSES

May is mental health month, and in awareness of mental health month, it is important to understand the differences between mental health versus mental health illnesses. Like mentioned in the first page of this newsletter, everyone has mental health. Mental health includes what we think and feel; how we handle stresses or stressors. When we engage in good mental health practices such as self-care, we are more likely to think good thoughts and feel more balanced. We are more likely to handle every day stresses with ease and calmness. When we do not practice good mental health we may suffer from negative thinking, our feelings may be all over the place, and common stressors may disrupt our functioning. On the other hand, mental illness is something that can cause significant disruption in our every day functioning, thinking, and feeling; and can lead to poor performance in work, school, or in relationships. Mental illness may be a short term condition or it can be long term, which is considered a chronic condition. In most cases, a chronic condition should receive treatment by professionals including a doctor, a mental health therapist, or a psychiatrist. Children and youth under 14 years of age can suffer from mental health illnesses. No gender, race, or culture is immune.

### CARE SOLACE SERVICES

Palm Springs Unified School District utilizes Care Solace as a third party provider to link students, parents, and staff to mental health services in their area. By clicking the link below, you will be directed to a website that will ask 10 simple and anonymous questions including demographic questions and reason for a referral. At the end, you will be provided a list of mental health providers in your area to select from. The service is free of charge for all PSUSD students, staff and parents. If you have any issue with your referral feel free to reach our offices for support.

Care Solace Referral Link:

<https://caresolace.com/site/psusdfamilies/>

### MENTAL HEALTH RESOURCES

**PSUSD MENTAL HEALTH RESOURCES**

[HTTPS://WWW.PSUSD.US/PAGE/2593](https://www.psusd.us/page/2593)

**RIVERSIDE COUNTY**

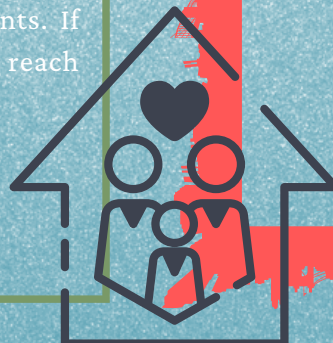
[UP2RIVERSIDE.ORG](http://UP2RIVERSIDE.ORG)

**RCOE VIRTUAL WELLNESS CENTER**

[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/RCOE.US/RCOEVIRTUALWELLNESSCENTER/HOME](https://sites.google.com/rcoe.us/rcoevirtualwellnesscenter/home)

**NEAR POD**

[NEARPOD.COM](http://NEARPOD.COM)



# SALUD MENTAL

BOLETIN  
INFORMATIVO



(760) 416-1360



MENTALHEALTHSERVICES@PSUSD.US

[HTTPS://WWW.PSUSD.US/PAGE/253](https://www.psusd.us/page/253)

## ¿QUÉ HAY DENTRO DE ESTE BOLETIN?

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

ESTIRAR EN EL CAMINO CON SUS RUTINAS

¿CÓMO SE UTILIZAN LOS ANIMALES DE TERAPIA EN LA TERAPIA DE SALUD MENTAL?

SERVICIOS DE CARE SOLACE

RECURSOS DE SALUD MENTAL

SELF CARE

Autocuidado

El autocuidado de la salud mental significa pasos de acción positiva para cuidar su salud mental. Todos tenemos salud mental, al igual que tú tienes tu salud física. Muchos de los mismos hábitos para cuidar su cuerpo también ayudan a cuidar su mente. Estos incluyen dormir lo suficiente, comer comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad, cuidados de higiene y chequeos médicos regulares.

El autocuidado de la salud mental incluye hábitos como el pensamiento positivo, las afirmaciones positivas, el diario, la respiración y el uso de habilidades de afrontamiento positivas para el manejo del estrés. Hablar con otras personas y obtener ayuda de un profesional de la salud mental si descubre que los pasos de autocuidado de la salud mental no son suficientes para satisfacer sus necesidades de salud mental.

El autocuidado de la salud mental también incluye limitar los mensajes negativos a través de los medios y el uso excesivo de las redes sociales. Además, reducir o eliminar el alcohol, la nicotina u otras sustancias que alteran la mente puede contribuir a un mejor control de sus emociones y bienestar general.

El cuidado personal es una demostración de amor propio. Es importante amarse a sí mismo sin importar en qué etapa de la vida se encuentre y cuál sea su objetivo final. Amarte a ti mismo es amar los pequeños cambios positivos que estás haciendo en tu vida. Si está poniendo en acción pasos de cuidado personal por primera vez, ¡excelente trabajo y continúe!

### MANTENER EL RUMBO DE SUS RUTINAS

#### Crea un tablero de visión:

Crear un tablero de visión en papel de póster o virtualmente es una excelente manera de visualizar sus rutinas diarias.

#### Escríbelo:

Escriba su lista de rutinas de cuidado personal en una nota adhesiva y colóquela en un lugar donde pueda verla fácilmente durante el día.

#### Dilo en voz alta:

Dígalo en voz alta a usted mismo y a los demás. Cuanto más repita las rutinas en las que planea participar, más se le recordará lo que logrará en su día.

#### No lo hagas solo:

Elija un amigo, familiar o compañero de trabajo que tenga los mismos objetivos y rutinas en mente. Pueden ayudarlo a mantenerse motivado y encaminado hacia sus objetivos. Es posible que incluso quieran unirse a la rutina contigo.



## SALUD MENTAL VS. ENFERMEDAD MENTAL

Mayo es el mes de la salud mental y, teniendo en cuenta el mes de la salud mental, es importante comprender las diferencias entre la salud mental y las enfermedades de salud mental. Como se menciona en la primera página de este boletín, todo el mundo tiene salud mental. La salud mental incluye lo que pensamos y sentimos, cómo manejamos el estrés o los factores estresantes. Cuando participamos en buenas prácticas de salud mental, como el cuidado personal, es más probable que tengamos buenos pensamientos y nos sintamos más equilibrados. Es más probable que manejemos el estrés diario con facilidad y tranquilidad. Cuando no practicamos una buena salud mental, podemos sufrir de pensamientos negativos, nuestros sentimientos pueden estar por todas partes y los factores estresantes comunes pueden interrumpir nuestro funcionamiento. Por otro lado, la enfermedad mental es algo que puede causar una interrupción significativa en nuestro funcionamiento, pensamiento y sentimiento cotidianos; y puede conducir a un desempeño deficiente en el trabajo, la escuela o en las relaciones. La enfermedad mental puede ser una afección a corto plazo o puede ser a largo plazo, lo que se considera una afección crónica. En la mayoría de los casos, una afección crónica debe recibir tratamiento por parte de profesionales, incluidos un médico, un terapeuta de salud mental o un psiquiatra. Los niños y jóvenes menores de 14 años pueden sufrir enfermedades mentales. Ningún género, raza o cultura es inmune.

### SERVICIOS DE CARESOLACE

El Distrito Escolar de Palm Springs utiliza Care Solace como un proveedor externo para conectar a los estudiantes, padres y personal con los servicios de salud mental en su área. Al hacer clic en el enlace a continuación, se le dirigirá a un sitio web que hará 10 preguntas simples y anónimas, incluidas preguntas demográficas y el motivo de una referencia. Al final, se le proporcionará una lista de proveedores de salud mental en su área para seleccionar. El servicio es gratuito para todos los estudiantes, el personal y los padres de PSUSD. Si tiene algún problema con su referencia, no dude en comunicarse con nuestras oficinas para obtener ayuda.

Enclave de CareSolace:

<https://caresolace.com/site/psusdfamilies/>



### RECURSOS DE SALUD MENTAL

#### RECURSOS DE SALUD MENTAL ATRAVES DE PSUSD

[HTTPS://WWW.PUSD.US/PAGE/2593](https://www.pusd.us/page/2593)

#### CONDADO DE RIVERSIDE

[UP2RIVERSIDE.ORG](http://UP2RIVERSIDE.ORG)

#### RCOE VIRTUAL WELLNESS CENTER

[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/RCOE.US/RCOEVIRTUALWELLNESSCENTER/HOME](https://sites.google.com/rcoe.us/rcoevirtualwellnesscenter/home)

#### NEAR POD

[NEARPOD.COM](http://NEARPOD.COM)