

Guía del estudiante: Navegando por el bienestar en Samohi

1

¿CÓMO TE HAS SENTIDO ÚLTIMAMENTE?

Tome una respiración profunda y regístrese con usted mismo...



4

¡Me siento bien!

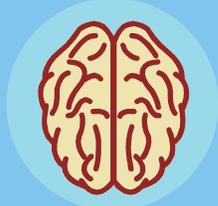
¡Sigue haciendo lo que estás haciendo! Una dieta saludable, ejercicio y buenas noches de sueño son importantes para su salud en general. Recuerde mantenerse en contacto con sus seres queridos, participe en actividades que lo hagan feliz y busque ayuda si la necesita.



2

¿Estresado? ¿Triste? ¿Preocupado? ¿Problemas con amigos o familiares? ¿Usando alcohol o drogas?

La escuela secundaria puede ser muy difícil. Se espera que continúes con el trabajo escolar incluso con todos los altibajos de la vida. Puede sentirse abrumador a veces ... no estás solo. Sigue leyendo para obtener recursos gratuitos de salud mental **en el campus**.



3

¿Dolor de estómago? ¿Dolor de cabeza? ¿Necesita un chequeo anual? ¿Dolor de muelas? ¿No puedes leer la pizarra? ¿Preguntas sobre sexo y control de la natalidad?

Mantener su salud física, médica y reproductiva es tan importante para mantenerse comprometido con la vida y la escuela. Lo tenemos cubierto aquí **en el campus** ... ¡gratis! Sigue leyendo.



2A

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS

Consejería para estudiantes que necesitan apoyo con el uso de sustancias o la finalización de las horas obligatorias para las infracciones de drogas en el campus.

Hable con tu consejera, la enfermera o la coordinadora de salud mental para conectarse.

2B

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Asistencia para la depresión, el estrés, la ansiedad, el trauma, las dificultades en las relaciones, el dolor y la pérdida, etc. Terapia individual y grupal disponible.

Hable con tu consejera, la enfermera o la coordinadora de salud mental para conectarse.

3A

CLINICA DE ADOLESCENTES

Exámenes físicos para deportes, control de natalidad, pruebas de embarazo, vacunas, medicamentos recetados, pruebas de visión y audición, servicios dentales y más..

Cuándo: Martes /Jueves de 8:00 a 3:00

Dónde: Oficina de Enfermería - Admin 203

3B

OFICINA DE ENFERMERIA

Ven aquí para los dolores de cabeza, dolor de garganta, malestar estomacal, cólicos menstruales, productos femeninos, información sobre la salud reproductiva y primeros auxilios.

Cuándo: Días y horas regulares de escuela

Dónde: Oficina de Enfermería - Admin 203

