

Dear Mapleton Families,

May is Mental Health Awareness Month. In these uncertain and unprecedented times, it is important for us to take some time to focus on our mental health and wellbeing. As we begin to move into the summer, the Integrated Services team would like to share some strategies and resources to help your family maintain balance and a healthy mindset and seek outside support.

It is normal to feel stressed, sad, angry, scared, anxious, or confused at times. When someone you love is exhibiting signs of stress, it does not necessarily mean they need to seek professional help. This is a good time to talk with your loved one, listen to and validate their fears and worries, answer any questions that you are able to answer, and reassure them that they are safe. If you find that you want some additional support, we have included mental health resources available for you to access, should you want to.

Ways to cope:

- Take breaks from watching the news and looking at social media.
- Fuel your body with healthy foods.
- Get plenty of sleep and try to maintain a regular sleep schedule.
- Try to get physical activity every day.
- Connect with family and friends outside of your home by phone or email.

Signs of stress:

- Excessive crying or irritation
- Extreme mood swings
- Irritability and “acting out” behaviors
- Excessive worrying or sadness
- Talking about feeling hopeless
- Withdrawing or feeling isolated
- Irregular eating or sleeping habits
- Difficulty with attention and concentration
- Avoidance of activities enjoyed in the past
- Use of alcohol, tobacco, or other drugs

Available Resources:

Mrs. Vonde, Adventure Elementary School

Community Reach Walk-In Center IS STILL OPEN

2551 West 84th Ave., Westminster, CO 80031 | 303.853.3500

Colorado Crisis Services | 1.844.493.8255 or **Text** the word TALK to 38255

National Suicide Prevention Lifeline | 1.800.273.8255

Estimadas familias de Mapleton,

Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental. En estos tiempos inciertos y sin precedentes, es importante que nos tomemos un tiempo para concentrarnos en nuestra salud mental y nuestro bienestar. A medida que comenzamos el verano, al equipo de Servicios Integrados le gustaría compartir algunas estrategias y recursos para ayudar a su familia a mantener el balance y una mentalidad saludable y buscar apoyo externo.

Es normal sentirse estresado, triste, enojado, asustado, ansioso o confundido a veces. Cuando alguien que amas muestra signos de estrés, no necesariamente significa que deba buscar ayuda profesional. Este es un buen momento para hablar con su ser querido, escuchar y validar sus miedos y preocupaciones, responder cualquier pregunta que pueda responder y asegurarles que están seguros. Si encuentra que desea algún tipo de apoyo adicional, hemos incluido recursos de salud mental disponibles para que pueda acceder, si así lo desea.

Maneras de abordar:

- Tómese un Descanso de ver las noticias y mirando las redes sociales.
- Alimente su cuerpo con alimentos saludables.
- Duerma lo suficiente y trate de mantener un horario de sueño regular.
- Intente hacer actividad física todos los días.
- Conéctese con familiares y amigos fuera de su casa por teléfono o correo electrónico.

Señales de estrés:

- Llanto excesivo o irritación
- Cambios de humor extremos
- Irritabilidad y comportamientos de "actuación"
- Excesiva preocupación o tristeza
- Hablar sobre sentirse desesperado
- Retirarse o sentirse aislado
- Hábitos irregulares de comer o dormir
- Dificultad con atención y concentración
- Evitar actividades disfrutadas en el pasado
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Recursos disponibles:

Mrs.Vonde, Adventure Elementary School

TODAVÍA ESTÁ ABIERTO el Centro de Alcance Comunitario (sin cita previa)

2551 West 84th Ave., Westminster, CO 80031 | 303.853.3500

Servicios de Crisis de Colorado | 1.844.493.8255 o envíe la palabra TALK al 38255

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio | 1.800.273.8255