

For Students

Life can be both exciting and stressful. Free resources are available to support your mental health throughout the year. You don't have to go it alone.



Support your mental health on your terms. **Soluna** is a free app offering confidential support for 13-to 25-year-olds.



You are never a bother. Whether it's a low point or a crisis get help for yourself or a friend at Neverabother.org.



Healing strategies, also known as Stress Busters, can help you deal with stress now, and have a healthier future. Check out ways you can start healing at livebeyondca.org.



Find resources to balance your stress and get ahead of your breaking points. Learn to make a pause plan at takespacetopause.org.



Mirror is a free, confidential digital journaling app co-developed with teens designed to enhance mental wellness for youth.

Need Crisis Support Now?

If you or someone you care about is experiencing thoughts of suicide, **access free, 24/7 support by calling 988**. Confidential and judgement free. Available in English and Spanish.

Need a listening ear?

Talk about anything with youth who can relate - whether its a rough day at school, relationships issues or a mental health crisis.



A program of DIDI HIRSCH

Call 800-852-8336
6-10pm* PT OR

Text TEEN to 839863
6-9pm* PT
(Staffed by trained teams)

*Calls and Texts will be redirected to **988** after hours.

Music Meditation



Listen to this [Spotify Playlist](#) to get you started.

- Find a quiet space and relax into a comfortable position.
- How does the song make me feel emotionally?
- What are some sounds I might not have noticed?
- How does my body feel?
- Pick one of your favorite songs or create a playlist.

WHY MUSIC MEDITATION?

Music can lower our heart rate and release endorphins, also known as the "feel good" hormones.

Para estudiantes

La vida puede ser emocionante y estresante al mismo tiempo. Disponemos de recursos gratuitos para apoyar su salud mental durante todo el año. Usted no tiene que hacerlo solo.



Apoye su salud mental en sus propios términos. **Soluna** es una aplicación gratuita que ofrece apoyo confidencial para jóvenes de entre 13 y 25 años.



Usted nunca es una molestia. Ya sea si es un momento bajo o una crisis, obtenga ayuda para usted mismo o un amigo en Neverabother.org.



Las estrategias de sanación, también conocidas como "Stress Busters", pueden ayudarle a manejar el estrés ahora y tener un futuro más saludable. Descubra cómo puede empezar a sanar en livebeyondca.org.



Encuentre recursos para equilibrar su estrés y adelantarse a sus puntos de crisis. Aprenda a hacer un plan de pausa en takespacetopause.org.



Mirror es una aplicación de diario digital gratuita y confidencial desarrollada conjuntamente con adolescentes y diseñada para mejorar el bienestar mental de los jóvenes.

¿Necesita apoyo para crisis ahora?

Si usted o alguien cercano a usted está experimentando pensamientos de suicidio, **acceda a asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 988.** Confidencial y sin juicios. Disponible en inglés y español.

¿Necesita ser escuchado?

Hable sobre cualquier tema con jóvenes con quienes pueda identificarse, ya sea un día difícil en la escuela, problemas de una relación o una crisis de salud mental.



A program of DIDI HIRSCH

Llame al 800-852-8336

6-10 p. m.* PT O

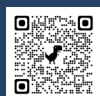
Envíe un mensaje con la palabra TEEN al 839863

6-9 p. m.* PT

(Cuenta con equipos capacitados)

*Las llamadas y mensajes de texto se redirigirán al **988** fuera del horario de atención.

Música Meditación



Escuche esta [Lista de reproducción de Spotify](#) para empezar.

- Encuentre un espacio tranquilo y relájese en una posición cómoda.
- ¿Cómo me hace sentir emocionalmente la canción?
- ¿Qué sonidos quizás yo no haya notado?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- Elija una de sus canciones favoritas o cree una lista de reproducción.

MEDITACIÓN CON MÚSICA



- Encuentra un espacio en dónde no serás interrumpido.
- Escoge una de tus canciones favoritas.
- Relájate en una posición cómoda y pregúntate:
 - ¿Cómo se siente mi cuerpo?
 - ¿Cuáles son algunos sonidos que quizás no has notado antes?
 - ¿Cómo me hace sentir emocionalmente la canción?