



PHONE: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

Mental Health Awareness Month

Mental health refers to our emotional and social well-being and impacts how we think, feel, and behave. It plays a role in connecting with others, making decisions, handling stress, and many other aspects of daily life.

Some factors affecting our mental health:

- Socioeconomic factors
- Lifestyle factors
- Genetics
- Trauma
- Biology and Brain Chemistry
- Support System
- Coping Skills
- Stress Management

SAMHSA National Prevention Week

National Prevention Week (NPW), May 8-14, is a national public education platform bringing together communities and organizations to raise awareness about the importance of substance use prevention and positive mental health. Drug and alcohol use has also been linked to lower test scores, lower rates of high school graduation, increased rates of sexually transmitted infections (STIs), and unplanned pregnancy. Often this is co-morbid with other mental health illnesses.

Current Facts:

- While the rates of new youth alcohol users have declined since 2010, more than half of underage youth and young adults who use alcohol are binge drinking.
- Among people aged 12-25, frequent marijuana use is often associated with opioid misuse, heavy alcohol use, and major depressive episode.

Teachers and their Mental Health

New research suggests that teachers are facing a similar mental health crisis to students, but they're left with little support. Although teachers are feeling isolated and depressed, they're much less likely than students to have access to mental health resources in school. Research has found that teachers with depression spend less time doing whole-class instruction—likely because it's more demanding and energy-intensive—and have fewer warm and responsive interactions with students. They also spend less time planning and organizing their lessons.

Some tips for educators:

- Create a support group
- Talk to your administration
- Look for outside resources
- Practice self-care





TELÉFONO: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

Mes de Concientización sobre la Salud Mental

La salud mental se refiere a nuestro bienestar emocional y social e impacta en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos. Desempeña un papel en la conexión con los demás, la toma de decisiones, el manejo del estrés y muchos otros aspectos de la vida diaria.

Algunos factores que afectan nuestra salud mental:

- Factores socioeconómicos
- Factores de estilo de vida
- Genética
- Trauma
- Biología y Química Cerebral
- Sistema de apoyo
- Habilidades de afrontamiento
- Manejo del estrés

Semana Nacional de Prevención SAMHSA

La Semana Nacional de Prevención (NPW), del 8 al 14 de mayo, es una plataforma nacional de educación pública que reúne a comunidades y organizaciones para crear conciencia sobre la importancia de la prevención del uso de sustancias y la salud mental positiva. El consumo de drogas y alcohol también se ha relacionado con puntajes más bajos en las pruebas, tasas más bajas de graduación de la escuela secundaria, mayores tasas de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados. A menudo, esto es comórbido con otras enfermedades de salud mental.

Hechos Actuales:

- Aunque los nuevos consumidores de alcohol entre jóvenes han disminuido desde 2010, más de la mitad de los jóvenes menores de edad y adultos jóvenes que consumen alcohol beben en exceso.
- Entre las personas de 12 a 25 años, el uso frecuente de marihuana a menudo se asocia con el uso indebido de opioides, el consumo excesivo de alcohol y un episodio depresivo mayor.

Maestros y Su Salud mental

Una nueva investigación sugiere que los maestros enfrentan una crisis de salud mental similar a la de los estudiantes, pero se quedan con poco apoyo. Aunque los maestros se sienten aislados y deprimidos, es mucho menos probable que tengan acceso a los recursos de salud mental en la escuela que los estudiantes. La investigación ha encontrado que los maestros con depresión dedican menos tiempo a la instrucción de toda la clase, probablemente porque es más exigente y requiere mucha energía, y tienen menos interacciones cálidas y receptivas con los estudiantes. También pasan menos tiempo planificando y organizando sus lecciones.

Algunos consejos para los educadores:

- Crear un grupo de apoyo
- Hable con su administración
- Busque recursos externos
- Practica el autocuidado

