



▶▶ We All Want to Belong

Promoting a Culture of Acceptance and Belonging

"True belonging doesn't require you to change who you are; it requires you to be who you are." Brene Brown

What is Authenticity?

Authenticity is to have awareness and understanding of yourself and act according to your emotions, thoughts, and beliefs. It can feel uncomfortable to be your true self if you are worried about whether your peers will accept you. We all want to feel as though we belong.

What Does Belonging Mean to You?

The well-being of teens is closely related to a sense of belonging. Experiencing acceptance and connection within a group can provide a strong sense of identity and security, which plays an important role in your identity development. If one feels they belong to supportive social networks, they often times experience greater resilience in the face of stress, which impacts your mental health in a positive manner. The journey through this stage may be challenging, but it can be navigated successfully with the support and guidance of trusted adults, friends, mentors, and various cultural communities.

Belonging Starts with All of Us

As students, you play a huge role in helping your peers feel welcomed and accepted. Here are some ways you can support each other:

- Use inclusive language, for example: preferred pronouns, respecting identities and experiences of others
- Be sensitive around holidays and learn about different cultures and traditional celebrations
- Help plan school events and activities that promote belonging and school community
- Join diverse organizations and/or volunteer for community events
- Speak up and stand up against bullying and hate speech
- Spread kindness

Resources

LA County Department of Mental Health

DMH Helpline: 1-800-854-7771

Access to a variety of mental health resources, including programs and online tools.

iPrevail

iPrevail is accessible through any internet device. The platform offers mental health support, including: interactive lessons, chats with peer support coaches, and topic based community support groups.

Teen Line

Call 866-714-0090 Nationwide (6 PM - 10 PM PST) or Text TEEN to 839863 (6 PM - 10 PM PST)

Contact highly-trained teen listeners who provide support, resources and hope to any teen who is struggling.

The Trevor Project

Information and support for LGBTQ+ people, available 24/7.

<https://laurendaceedpsych.co.za/>

www.nasponline.org

SPLC Learning for Justice (2023) Self Awareness and Cultural Competency. Critical Practices for Social Justice Education (2nd edition).



Last updated: 10/2/2023



►► Todos Queremos Ser Aceptados

Promoviendo una Cultura de Aceptación y Pertenencia

" La verdadera pertenencia no requiere que cambies quién eres; requiere que seas quién tu eres." Brene Brown

¿Qué es la Autenticidad?

La autenticidad es tener conciencia y comprensión de uno mismo y actuar de acuerdo con sus emociones, pensamientos y creencias. Puede resultar incómodo ser tu verdadero yo si te preocupa si tus compañeros te aceptarán. Todos queremos sentir que pertenecemos.

¿Qué significa pertenecer para ti?

El bienestar de los adolescentes está estrechamente relacionado con el sentido de pertenencia. Experimentar aceptación y conexión dentro de un grupo puede proporcionar un fuerte sentido de identidad y seguridad, lo que juega un papel importante en el desarrollo de su identidad. Si uno siente que pertenece a redes sociales de apoyo, muchas veces experimenta una mayor resiliencia ante el estrés, lo que impacta su salud mental de manera positiva. El viaje a través de esta etapa puede ser desafiante, pero se puede recorrer con éxito con el apoyo y la guía de adultos de confianza, amigos, mentores y diversas comunidades culturales.

La pertenencia comienza con todos nosotros

Como estudiantes, ustedes desempeñan un papel muy importante a la hora de ayudar a sus compañeros a sentirse bienvenidos y aceptados. Aquí hay algunas maneras en que pueden apoyarse mutuamente:

- Utiliza un lenguaje inclusivo, por ejemplo: pronombres preferidos, respetando las identidades y experiencias de los demás.
- Se sensible durante las fiestas y aprenda sobre diferentes culturas y celebraciones tradicionales.
- Ayuda a planificar eventos y actividades escolares que promuevan la pertenencia y la comunidad escolar.
- Únete a diversas organizaciones y/o sea voluntario en eventos comunitarios.
- Habla y lucha contra el acoso y el discurso de odio difunde bondad

Recursos

LA County Department of Mental Health ~ Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

DMH Helpline ~ Línea de Ayuda del DMH: 1-800-854-7771

Acceso a una variedad de recursos de salud mental, incluidos programas y herramientas en línea.

iPrevail

Se puede acceder a iPrevail a través de cualquier dispositivo de Internet. La plataforma ofrece apoyo para la salud mental, que incluye: lecciones interactivas, chats con entrenadores de apoyo entre pares y grupos de apoyo comunitarios temáticos.

Teen Line ~ Línea para Adolescentes

Llame al 866-714-0090 en todo el país (6 p. m. - 10 p. m. PST) o envíe un mensaje de texto con TEEN al 839863 (6 p. m. - 10 p. m. PST)

The Trevor Project ~ El Proyecto Trevor

Información y apoyo para personas LGBTQ+, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.