



¿Cómo te puedo
ayudar?



POUDRE SCHOOL DISTRICT

¿En crisis? Hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Noté que últimamente estás haciendo/no estás haciendo [comportamiento]. ¿Eso está relacionado con estrés, ansiedad, depresión o alguna otra cosa?

Entiendo que es posible que no quieras hablar sobre esto. Sin embargo, quiero que sepas que siempre estaré dispuesto a escucharte. Si prefieres hablar con otra persona, [nombre del consejero/maestro/entrenador previamente evaluado], te escucharé.

En una escala de 1 al 10

Donde diez indica que tu salud mental es realmente buena, y uno, que te cuesta trabajo incluso levantarte de la cama e ir a la escuela todos los días. ¿Cómo clasificarías tu salud mental en general en este momento?

Parece que hoy fue un día difícil. Si necesitas desahogarte, aquí estoy para escucharte. No te ofreceré soluciones, a menos de que tú quieras que lo haga. Solo te escucharé.

Es difícil para mí hablar de esto, y no estoy seguro cómo comenzar, pero quiero que podamos hablar sobre todas las cosas, incluso acerca de las que es difícil hacerlo en voz alta.