



**¿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.