

PSD Mental Health Materials to Support Students

Newsletter Blurbs

Everyone struggles, even if it doesn't seem like it. It's OK to not be OK. Here at <SCHOOL NAME> and in PSD, we care about ourselves and each other. We all belong here, and you are never alone. If it just feels like too much and you don't know what to do, remember:

- If you need support in school now, connect with a trusted adult or a counselor. Counselors will connect you to help.
- If someone you know needs help, ask how they're doing, listen to them, and connect them to a trusted adult or a counselor. If you're not in school, talk to a family member or call or text 988.

Todas las personas tienen dificultades, aunque no lo parezca. 'Sus sentimientos y emociones son válidos, sin importar los que sean'. Aquí en <SCHOOL NAME>, y en el Distrito Escolar Poudre, nos preocupamos por nosotros mismos y entre sí. Este es el lugar al que todos pertenecemos, y nunca estarán solos. Si sienten que algo es muy difícil de manejar, y no saben qué hacer, recuerden que:

- Si ustedes necesitan apoyo en la escuela en este momento, contacten a un adulto de confianza o a un consejero. Los consejeros los conectarán con el lugar que les puede brindar la ayuda que necesitan.
- Si alguien que conozcan necesita ayuda, pregúntenle cómo se siente, pónganlo en contacto con un adulto de confianza o un consejero. Si no están en la escuela, hablen con un miembro de la familia, o llamen o envíen un mensaje de texto al teléfono 988.