

Ask. Listen. Connect.

We care about you.
You belong in PSD.



**Pregunta. Escucha.
Conéctate.**

Nos preocupamos por ti.
Tú tienes tu lugar en el
Distrito Escolar Poudre.



اسأل. استمع. تواصل.

نحن نهتم بك. انت واحد
من عائلة إدارة بودر
التعليمية.



You are never alone. There is help.

**In school and
struggling?**

Connect with a trusted adult.



**Not at school and
struggling?**

- Connect with a trusted adult.
- Call or text 988 or chat at 988lifeline.org/chat if you or someone you know needs support.
- Call, text or submit a tip to Safe2Tell (safe2tell.org) for safety concerns

Nunca estarás solo.

Hay esperanza.



Si no estás en la escuela y tienes dificultades:

Si estás en la escuela y tienes dificultades:

Conéctate con un adulto de confianza.

- Conéctate con un adulto de confianza.
- Si tú o alguien que conozcas necesita ayuda, llama o envía un mensaje de texto al teléfono 988, o charla de forma escrita a través de 988lifeline.org/chat.
- En caso de tener inquietudes relacionadas con la seguridad, llama, envía un mensaje de texto o reporta tu preocupación en Safe2Tell (safe2tell.org).

انت لست وحدك. ودائماً هناك أمل.

إذا كنت بالمدرسة
ولديك مشاكل:

إذا كنت خارج المدرسة
ولديك مشاكل:

○ تواصل مع شخص بلغ موثوق به.



اتصل او ارسل رسالة برقم ٩٨٨. او تحدث مع
خاصية التحدث علي
988lifeline.org الموقع
انت او شخص تعرفه ويحتاج للمساعدة
Safe2Tell اتصل او ارسل رسالة علي الموقع
(safe2tell.org)

How you can help...

ASK how the other person is doing.

LISTEN to their answer.

CONNECT them with resources.

Say, "It sounds like support might be helpful," then offer to connect them with resources or trusted adults.

****If a student is in crisis, take them to a mental health professional at your site right away.**



Cómo puedes ayudar....

PREGÚNTALE a la otra persona cómo se siente

ESCUCHA su respuesta

CONÉCTALA con los recursos de apoyo

Comenta: "Parece que algún apoyo podría ser útil".

Si un estudiante está en crisis, llévalo a un profesional de salud mental en tu escuela.



كيف يمكنك ان تشارك

اسأل عن الشخص الاخر

استمع له

قم بتوصيله بالمصادر التي ربما تعينه على تجاوز هذه المرحلة، " ربما قليل من المساندة يساعدك " وإذا كان هناك شخص يتعرض لأزمة شديدة، تحدث مع شخص مسئول في خدمة السلامة العقلية.

