

My friend is having a hard time.

What can I do?



**ASK** how they're doing.



**LISTEN** to their answer.

**CONNECT** them to someone who can help.

No estás solo(a).  
Aquí te podemos  
ayudar.

- Consejero
- Padre
- Maestro
- Entrenador

You are not alone.  
Help is here.

- Counselor
- Parent
- Teacher
- Coach

انت لست وحدك.  
المساعدة هنا.

- مستشار
- الأبوين
- مدرس
- مدرب

Mi amigo está pasando por un  
momento difícil. ¿Qué puedo hacer?

**PREGÚNTALE**

cómo se siente.

**ESCUCHA**

su respuesta.

**CONÉCTALE**

con alguien que pueda ayudarle.



صديقي يواجه وقتا عصيبا.  
ماذا يمكنني أن أفعل؟

بسأل  
كيف حالهم.

استمع  
إلى إجاباتهم.

تواصل لهم  
لشخص يستطيع المساعدة.