

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.