

When a friend is not OK, try to...

ASK how they're doing,

LISTEN to them, and

CONNECT them to help.



qrco.de/psdmentalhealth



SCAN HERE



to learn more about mental health.

Cuando un(a) amigo(a) no se sienta bien, trata de hacer lo siguiente...

PREGÚNTALE cómo se siente.

ESCÚCHALE

CONÉCTALE con alguien que pueda ayudarle.

Escanea el código QR, de la parte superior, para obtener más información sobre la salud mental.

Existe ayuda disponible.
No estás solo(a).

عندما لا يكون الصديق على ما يرام، فلا بأس أن...

بسأل كيف حالهم.

استمع إلى إجاباتهم.

تواصل لهم لشخص يستطيع المساعدة.

قم بالمشح هنا لمعرفة المزيد عن الصحة العقلية.

المساعدة متاحة.
انت لست وحدك.

Mental Health. Salud Mental.

ةيسفنللا ةحصللا



Connect with a counselor or these resources:

988 Lifeline
988

988lifeline.org

Colorado Crisis
Services

1-844-493-8255
coloradocrisisser-
vices.org

Safe2Tell

1-877-542-7233
safe2tell.org

Help is available.
You are not alone.