

BOLETÍN SOBRE EL DESCANSO CEREBRAL

Consejos de salud mental del personal de consejería del PSD.

Tema:

Transiciones

Formar parte de algo nuevo (como una nueva escuela o grado) puede ser difícil. Estos consejos pueden ayudar.



Piensa en que la transición va a resultar bien.

¿NECESITAS APOYO?
Servicios de Manejo de Crisis de Colorado
coloradocrisiservices.org
1-844-493-8255
En mensaje de texto enviar "TALK" al 38255
988 Línea de prevención del suicidio y crisis
Llamar o enviar mensaje de texto al 988, 988lifeline.org
Safe2Tell
1-877-542-7233
safe2tell.org

Vuelve a conectarte con amigos (y personal) que conociste el año pasado, pero desafíate a hacer nuevos amigos al formar parte de un club o equipo.



qrco.de/psdmentalhealth



Escanea, para ver más recursos de apoyo de salud mental.



Escanea, para leer esta información en línea.



Mantén una rutina, como despertarte y acostarte a la misma hora durante la semana.

Pregúntale.

Escúchale.

Conéctale.