

# 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](http://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.