



Call 1-877-542-7233 or visit safetell.org

Safe2Tell

Call 1-844-493-8255 or text "TALK" to 38255

Colorado Crisis Services

Call or text 988 or visit 988lifeline.org

988 Suicide & Crisis Lifeline

Help is available. You are not alone.

How can I talk to my child about mental health?

Let them know you're here to listen and believe them, and only offer solutions if they are asking for them.



Ask on a scale of 1 to 10 - with 10 meaning they feel great and 1 meaning they are struggling to function - how they would rate their mental health.

If needed, encourage them to talk to a counselor or other trusted adult or use the resources listed on this card.

Ask. Listen. Connect.



SCAN FOR MORE



Llama al 1-877-542-7233 o visita safetell.org

SafeTEll

de texto "TALK" al 38255.

Llama al 1-844-493-8255 o envía el mensaje

Servicios de Crisis de Colorado

988 o visita 988lifeline.org/es

Llama o envía un mensaje de texto al número

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

¿Cómo puedo hablar con mi hijo(a) sobre la salud mental?

Hágale saber que usted
esta ahí para escucharle
y creerle; solo ofrezca
soluciones si se las pide.



Pregúntele.

Escúchele.



Conéctele.



Pregúntele como calificaría su salud mental en una escala del 1 al 10 (donde 10 significa que se siente muy bien y 1 que tiene dificultades para funcionar).

Si es necesario, anímelo(a) a hablar con un consejero u otro adulto de confianza o a utilizar los recursos de apoyo que se muestran en esta tarjeta.



ESCANEA PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN