

Cuando te sientas mal o si tú sabes alguien que se siente mal, haz algo.

Díle a alguien.

Háblale a otra persona.

Ayuda mucho hablar con una persona que se preocupe por tu bienestar.



Puede llamar al 24 hora
Línea de Ayuda:

1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)

El hotline nacional de abuso
de niños "Child Help"

1-800-422-4453

Su trabajadora social:

*Esté folleto fue creado por el
comité de Educación MHANS
y puede ser reproducido con fines educativos.*

Mental Health America
of the North Shore (MHANS)
www.mhans.org

*Las ilustraciones © copyright 2009
Karen Daughtry
y no pueden ser reproducidas
en algún otro formato*

**A veces yo no me
siento muy bien . . .**



**¿Qué
puede
hacer?**

¿Qué puedo hacer?

Dígale a alguien.

Usted no tiene que estar solo.

Comparta sus preocupaciones y problemas.



¿Qué pasa si es mi amigo o amiga que esta sufriendo?

Háblale a alguien que le importa que le pasa.

Es importante oír a alguien decir, " Esta bien si te sientes mal, hay maneras de resolver estas sentimientos."

¿A quien puedo decirle?

- Padres
- Trabajadora Social
- Maestro
- Enfermera
- Entrenador
- Un adulto de confianza

Dígale a alguien. Si esa persona no le escucha dígaselo a otra persona.

Continúa hablando hasta que consiga ayuda.

