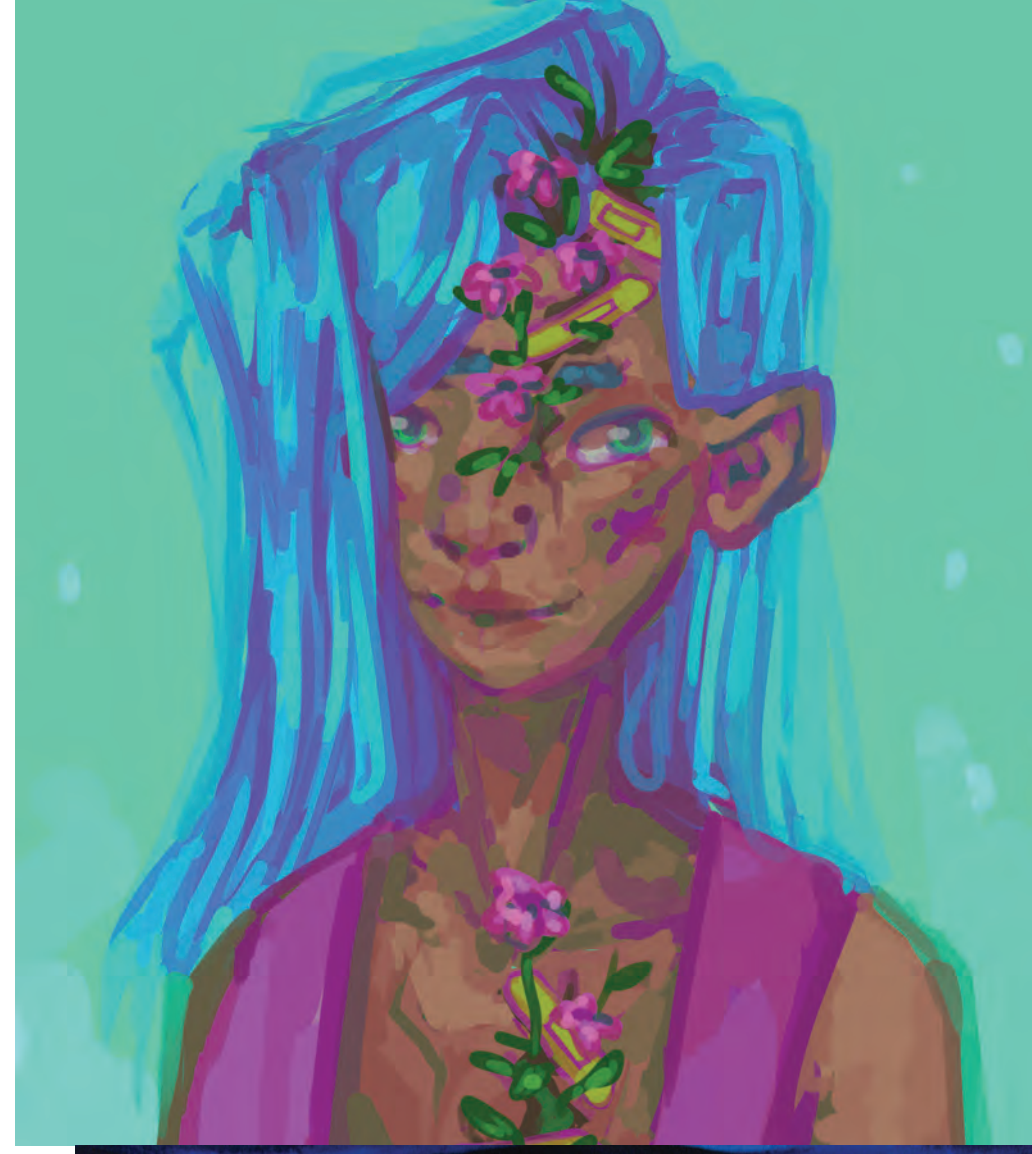


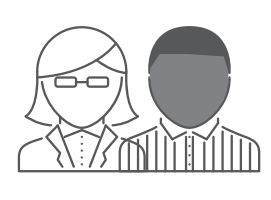


**EXISTEN MUCHOS  
TIPOS DE RETOS DE  
SALUD MENTAL,  
AL IGUAL QUE  
MUCHAS MANERAS  
DE OBTENER  
APOYO.**

Cuidar la salud mental es muy importante y a veces, puede que le resulte demasiado difícil manejarla usted solo. La buena noticia es que no tiene que hacerlo. Siempre hay personas en su escuela que pueden ayudarle a encontrar recursos para sentirse mejor.



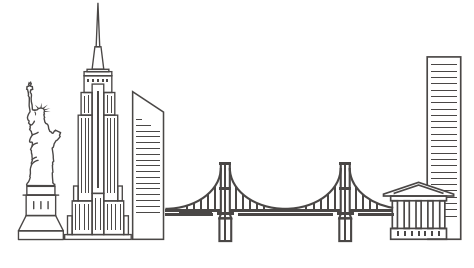
**Hay ayuda en muchos sitios**



**En la escuela**  
Hable con un maestro de confianza, un consejero o con el personal de salud mental de su escuela



**En la comunidad**  
Busque el apoyo de su familia o amigos cercanos



**En la ciudad**  
Envíe el mensaje WELL al 65173 o llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)

**Contacto de la escuela:**

---



---

