

Está bien no estar bien



Tu salud mental es importante. Y no estás solo.

Si sientes que no puedes pasar el día, no hay problema en que busques a un profesional de confianza. Del mismo modo que vas al médico cuando tienes un dolor, también es saludable buscar ayuda para tu salud mental.

Trabajamos para terminar con el estigma de la salud mental en las zonas rurales de Nebraska. Ofrecemos servicios de salud mental en las escuelas y educación para que estudiantes como tú puedan recibir el apoyo que necesitan y sentirse seguros al hacerlo.

Somos el proyecto AWARE.

Si no sabes a dónde acudir para recibir ayuda, llama a la Línea de Ayuda Familiar de Nebraska al (888) 866-8660. O visita education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness.