

# ¿Tienes dificultades para reducir el estrés? **NO ESTÁS SOLO.**




## **Si te sientes estresado, ansioso, solo o abrumado, hablar con alguien te puede ayudar.**

Contacta a un miembro del personal de tu escuela en quien confíes; por ejemplo, un profesor, un entrenador, un asesor o una enfermera.

## **¿Quieres hablar con alguien más?**

Teen Link es una línea de ayuda confidencial y gratuita para hablar de cualquier problema, ya sea grande o pequeño. Envía un texto, llama o chatea con un adolescente capacitado para ayudar sin juzgarte.

 **teen link**  
1.866.TEENLINK(833.6546)  
TeenLink.org  
Los 7 días de la semana,  
de 6 a 10 p.m.



YouCanWA.org




# CUANDO LOS ENFRENTAMOS JUNTOS, LOS MOMENTOS DIFÍCILES SON MÁS FÁCILES.



**Si tienes dificultades para reducir el estrés, recuerda que no estás solo.**

Puedes hablar con un miembro del personal de tu escuela en quien confíes; como un profesor, un entrenador, un asesor o una enfermera, acerca de lo que está provocando que te sientas estresado, ansioso, solo o abrumado.

¿No sabes con quién hablar en tu escuela? Teen Link es una línea de ayuda confidencial y gratuita para cualquier problema, ya sea grande o pequeño. Envía un texto, llama o chatea con un adolescente capacitado para ayudar sin juzgarte.

 **teen link**  
1.866.TEENLINK(833.6546)  
TeenLink.org  
Los 7 días de la semana,  
de 6 a 10 p.m.



YouCanWA.org

