

“¡Un saludo para todos! Queremos tomar un minuto para hablar sobre algo muy importante. Todas las personas tienen dificultades, aunque no lo parezca. 'Sus sentimientos y emociones son válidos, sin importar los que sean'. Aquí en <SCHOOL NAME>, y en el Distrito Escolar Poudre, nos preocupamos por nosotros mismos y entre sí. Este es el lugar al que todos pertenecemos, y nunca estarán solos. Si sienten que algo es muy difícil de manejar, y no saben qué hacer, recuerden que:

- Si ustedes necesitan apoyo en la escuela en este momento, contacten a un adulto de confianza o a un consejero. Los consejeros los conectarán con el lugar que les puede brindar la ayuda que necesitan.
- Si alguien que conozcan necesita ayuda, pregúntenle cómo se siente, pónganlo en contacto con un adulto de confianza o un consejero. Si no están en la escuela, hablen con un miembro de la familia, o llamen o envíen un mensaje de texto al teléfono 988.
- En < SCHOOL NAME >, también podemos ofrecer <apoyos para la salud mental que son específicos para la escuela, tal como un centro de bienestar, una sala de relajación, mentores de pares, etc.>

Una vez más, sus sentimientos y emociones son válidos, sin importar los que sean. Hay recursos de apoyo y personas disponibles para ayudar. Nunca estarán solos; siempre habrá esperanza”.