



WE CARE. Get Help.

Nos Importa. Busca Ayuda.

When to Get Help?

Cuando Recibir Ayuda?

Feeling Sad or Depressed

Cuando te sientas triste o deprimido/a

Feeling Hopeless

Cuando te sientas sin esperanza



Sometimes Asking for Help is the Bravest Move You Can Make.

A Veces, Pedir Ayuda Es Lo Más Valiente Que Puedes Hacer.



We Care. Get Help.

National Suicide Lifeline: (800) 273-8255

Linea de Prevención del Suicidio: (800) 273-8255

CrisisTextLine.Org: Text HOME to 741741

Linea de Crisis: por Texto Mande Texto HOME al 741741

OC Crisis Prevention Hotline:

Linea de Prevencion de Crisis del Condado de Orange:

Call/Llame 1-877-727-4747 or Text/Mande Texto HEARME to/al 839863

7 days/week 24 hours • 7 días/semana, 24 horas

#SAUSDWECARE  **#SAUSDSTRONG**

← I'M A MAGNET! →

Peel off & stick on your refrigerator!

#SAUSDWECARE



#SAUSDSTRONG



<https://www.sausd.us/Page/40916>

SAUSD Mental Health Helpline
SAUSD Linea de Apoyo de Salud Mental

657-290-9527
(8:00am - 4:00 pm)

