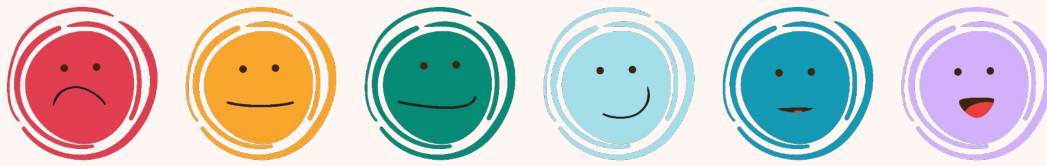


Mental Health Matters



HOW ARE YOU FEELING? REALLY.

Feeling anxious? Stressed? Sad? Depressed? We can help.

Your mental health matters. We have partnered with Daybreak Health, a youth mental health company, to provide weekly **one-on-one teletherapy sessions** for our high school students at no cost to families. This program is specifically designed for teens and **90% of the students we work with say we matched them to the right therapist**. Because sessions are virtual, you can meet with your therapist any day, anytime, anywhere. We work with your schedule!

"My counselor makes therapy something that I look forward to and I know I am getting a lot out of the strategies. It has made a big impact on my life."

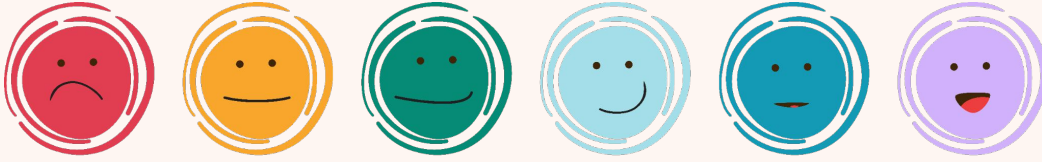
Learn more about our no cost Teletherapy Program for Students

Please reach out to your school counselor, social worker, or admin. Or, you can **scan the QR code below to complete a short interest form** and they will be in touch with you to discuss further.



If you are experiencing a mental health crisis, reach out to your school counselor immediately or dial 988 to reach the Suicide and Crisis Lifeline.

La Salud Mental Importa



¿CÓMO TE SIENTES? REALMENTE.

¿Siente ansiedad? ¿Estresado? ¿Triste? ¿Deprimido? Podemos ayudar.

Su salud mental es importante. Nos hemos asociado con Daybreak Health, una compañía dedicada a la salud mental juvenil, para ofrecer **sesiones semanales de teleterapia individual** a nuestros estudiantes de secundaria sin coste alguno para las familias. Este programa está diseñado específicamente para adolescentes y **el 90% de los estudiantes con los que trabajamos afirman que les asignamos el terapeuta adecuado**. Como las sesiones son virtuales, puede reunirse con su terapeuta cualquier día, a cualquier hora y en cualquier lugar. Nos adaptamos a sus horarios.

*"Mi consejero hace que la terapia sea algo que espero con ganas y sé que estoy sacando mucho beneficio de las estrategias. **Ha tenido un gran impacto en mi vida.**"*

Más información sobre nuestro programa gratuito de Teleterapia para Estudiantes

Ponte en contacto con el consejero, el trabajador social o el administrador de tu escuela. También puede escanear el código QR para rellenar un breve formulario de interés, y se pondrán en contacto con usted para discutir más.



Si sufres una crisis de salud mental, comunícate con tu orientador escolar inmediatamente o marca el 988 para comunicarte con la Línea Vital de Suicidio y Crisis.

