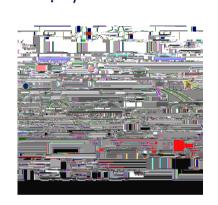
coloradocrisisservices.org 1-844-493-8255 En mensaje de texto enviar "TALK" al 38255

Llamar o enviar mensaje de texto al 988, 988 lifeline.org

1-877-542-7233 safe2tell.org

Formar parte de algo nuevo (como una nueva escuela o grado) puede ser difícil. Estos consejos pueden ayudar.

> Vuelve a conectarte con amigos (y personal) que conociste el año pasado, pero desafíate a hacer nuevos amigos al formar parte de un dub o equipo.





Mantén una rutina, como despertarte y acostarte a la misma hora durante la semana.