

# Es importante cómo te sientes



Todos experimentamos muchos sentimientos, ¡es normal! Si te sientes triste, molesto, preocupado, o experimentas cualquier otra emoción, no estás solo. Es importante que hables con un adulto de confianza sobre estos sentimientos, como un padre, una madre, un tutor o un adulto de la escuela. Los **maestros, la enfermera de la escuela, el psicólogo, el consejero de la escuela o el trabajador social** están disponibles para ayudarte.



*“Taylor se ha sentido muy preocupado últimamente, por lo que acudió a la enfermera de la escuela para hablar sobre eso. Afortunadamente, la enfermera de la escuela ayudó a Taylor a obtener el apoyo que necesitaba para trabajar mejor con sus sentimientos”.*



Si no te sientes cómodo hablando con un adulto que conoces, también hay números útiles a los que puedes llamar o enviar mensajes de texto para contactarte con un profesional.

[Línea de mensajería de texto para situaciones de crisis](#)

Envía un mensaje de texto con la palabra “START” al 741-741. \*\*\*

[National Alliance on Mental Illness \(NAMI\) de Chicago](#)

833-626-4244 (de 3.º a 5.º grado)

[The Trevor Project](#)

Apoyo a la salud de la comunidad LGBTQ  
Envía un mensaje de texto o llama al 866-4-U-TREVOR \*

\* Tienes que dar tu nombre o información, pero no compartirán esto con nadie a menos que estés en peligro

\*\*\* No estás obligado a dar tu nombre ni tu información

Este material fue respaldado por el Acuerdo cooperativo número 6 NU87PS004311, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

PARA CONSULTAS GENERALES, LLAMA AL **773-553-KIDS** O VISITA [OSHW@CPS.EDU](mailto:OSHW@CPS.EDU).  
PARA SITUACIONES DE CRISIS, LLAMA A LA LÍNEA DIRECTA DEL EQUIPO DE CRISIS AL **773-553-1792**.

