

أعرف أن الطفل يمر في بعض الأحيان
بفترات صعبة. قد تتناوبه مشاعر القلق
أو الحزن أو الحيرة أو التوتر أو الانعزال
أو الوحدة.

يمكن أن يحدث ذلك في المدرسة أو خارج المدرسة
أو في كلتا البيئتين معاً.
المساعدة متاحة.

فيما يلي بعض أرقام الخطوط الساخنة التي يمكنك
الاتصال بها أو مراسلتها نصياً.

لا تترددي. يمكنك الاتصال دون كشف هويتك.

إذا كنت فقط تودين الففضضة، تحدثي إلى 2nd Floor
1-888-222-2228

إذا كنت تتعرضين للاعتداء من شخص بالغ
1-877-652-2873

إذا كنت تشعرين بالاكئاب أو تأزم حياتك
اكتبي NJ وأرسلها إلى **741741**

إذا انتابتك رغبة في إيذاء نفسك
1-855-654-6735

إذا حدث عنف منزلي في منزلك
1-800-572-7233

