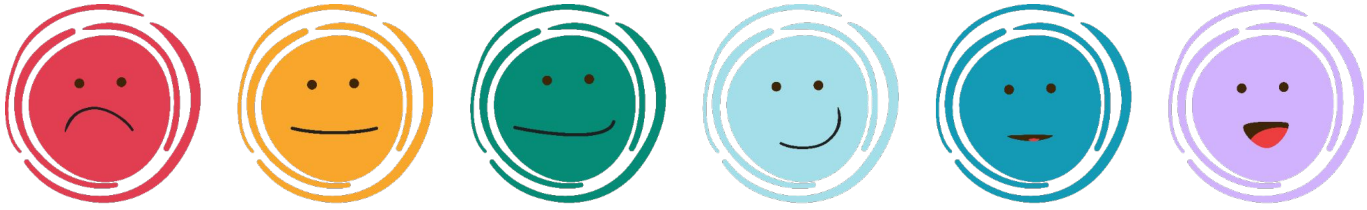


Mental Health Matters



HOW ARE YOU FEELING? REALLY.

If you're feeling **anxious, stressed, sad, depressed**, dealing with **trauma** or **struggling with relationships** in your life, **Daybreak can help.**

Daybreak Health has partnered with Wenatchee School District to provide **free, weekly one-on-one teletherapy** for students ages 10 and up. 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.



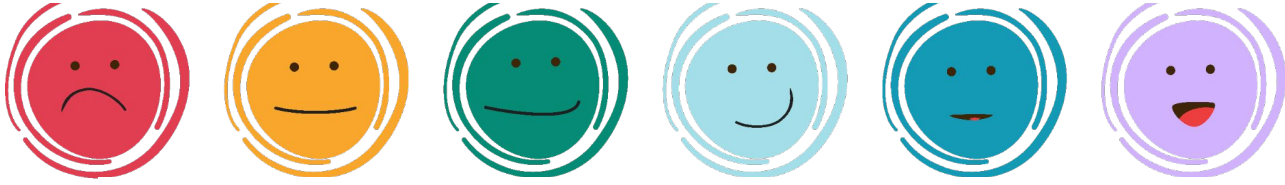
Scan the QR to let your school counselor know you're interested:

(They will follow up to see if Daybreak is right for you!)



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.

Si te sientes **ansioso, estresado, triste, deprimido**, con algún trauma o tienes problemas con las relaciones de tu vida, **Daybreak puede ayudar.**

Daybreak Health se ha asociado con Wenatchee School District para ofrecer **teleterapia individual semanal gratuita** a los estudiantes de 10 años en adelante. 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, puedes reunirte con tu terapeuta cualquier día, a cualquier hora y en cualquier lugar.



Escanea el QR para informarle a tu consejero escolar que estás interesado:

(¡Ellos harán un seguimiento para ver si Daybreak es adecuado para ti!)



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

