

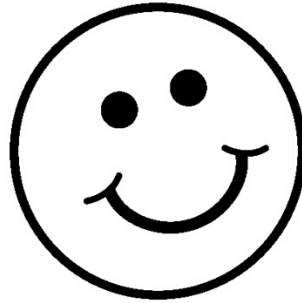
Sad

Triste



Happy

Feliz



Scared Asustado

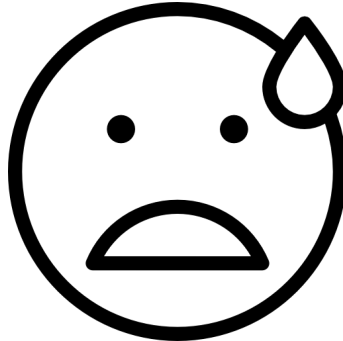


Mad

Enojado



Nervous Nervioso



Bored Aburrido



## What can I do with the feelings I feel?

¿Qué puedo hacer con los sentimientos que siento?

Match a Feeling with an activity that can help you feel better:

Combine un sentimiento con una actividad que pueda ayudarlo a sentirse mejor:

Take deep breathes



respira profundamente

Call someone



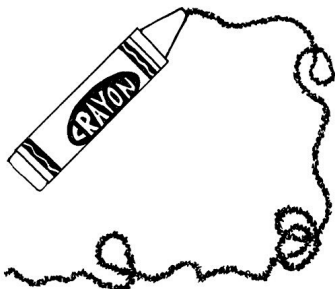
llamá a alguien

Think about something fun you did



piensa en algo divertido que hiciste

Color or draw



colorear o dibujar

Play Outside



juega afuera

Sing and Dance



cantar y bailar

**Here to help! If you or someone you know needs help, please call:**

911 if someone is in danger

211 if you need help with basic needs like food, shelter, clothing

800-252-5400 if you or someone you know is being abused  
Texas Abuse Hotline

800-273-8255 if you have feelings of hurting yourself  
National Suicide Prevention Lifeline

833-251-7544 COVID-19  
Mental Health Support Line

**Aquí estamos para ayudar! Si solicita a alguien, por favor déjenos saber, llame:**

911 si alguien está en peligro

211 si solicita ayuda con cosas esenciales como comida, hospedaje, y ropa

800-252-5400 si usted o alguien que conoce ha sido abusado  
Texas Abuse Hotline

800-273-8255 si usted tiene pensamientos de hacerse daño  
National Suicide Prevention Lifeline

833-251-7544 Covid-19  
línea de apoyo de salud mental



972-937-1870

<https://www.elliscountycac.org/resources>