

TUDU ALGUEM

PRECISA DI AJUDA

DI VEZ EM QUANDO

E tem tcheu algem qui sta chinti stressado, ansioso ou diprimido na ês momento.

Crianças ta manifesta sês sentimentos di differenti maneras. Durante COVID-19, nhôs fidjo ou adolescenti podi começa mostra sinal di stress qui nunca nhôs cá odja antis. És comportamentos podi ser um reaçon normal a um acontecimento stressanti, ou nhôs fidjo podi sta precisa di más ajuda di qui normal. *Ês podi stá:*

- Di mau-humor ou ta fica chateado cu grandi facilidade
- Tristi
- Preocupado ou cheio di medo
- Ca sta obedeci regras
- Sta dormi tcheu ou ca sta dormi suficientes
- Ta queixa di chinti dôr di cabeça ou dôr di estômago
- Ta comporta di um manera differenti ou di um manera qui ta deixa nhôs preocupado

NHÔS STA PREOCUPADO CU NHÔS FIDJO? NHÔS TELEFONA MÉDICO DI NHÔS FIDJO PA PIDI AJUDA.

► OTRUS FORMA DI BUSCA AJUDA

TELEFONA



GRATUÍTO •
CONFIDENCIAL • 24/7
MULTILÍNGUA

WWW.MASS211.ORG

Programa di nhôs United Way local & di Commonwealth di Massachusetts

CONTACTA



Contacta cu nhôs **Family Resource Center:**
www.frcma.org

PROCURA



www.massachusetts.networkofcare.org

CAPE VERDEAN CREOLE

SI ÉS I EMERGÊNCIA, TELEFONA 911

