

¿Te sientes abrumado?
¿Estresado? ¿Ansioso?
¿Como si nadie te entiende?

No estás solo. ¡TCHATT puede ayudar!

1 de cada 5 estudiantes tiene dificultades con su estado de ánimo, su comportamiento o sus relaciones.



Atención de salud mental
virtual **100% gratis** con un
terapeuta que te escuchará.



Citas privadas por video en la
computadora o teléfono inteligente.



Prueba TCHATT.
Comienza a sentirte mejor.
Es fácil comenzar: Tú o tus padres/tutores
solo tienen que decirle al consejero de
tu escuela: **“Quiero probar TCHATT”.**



Recibir ayuda realmente funciona:

Aumenta tu confianza y autoestima.
Maneja el estrés y las emociones.



¿Necesitas ayuda ahora?

Llama o envía un texto a la línea nacional de crisis al 988.

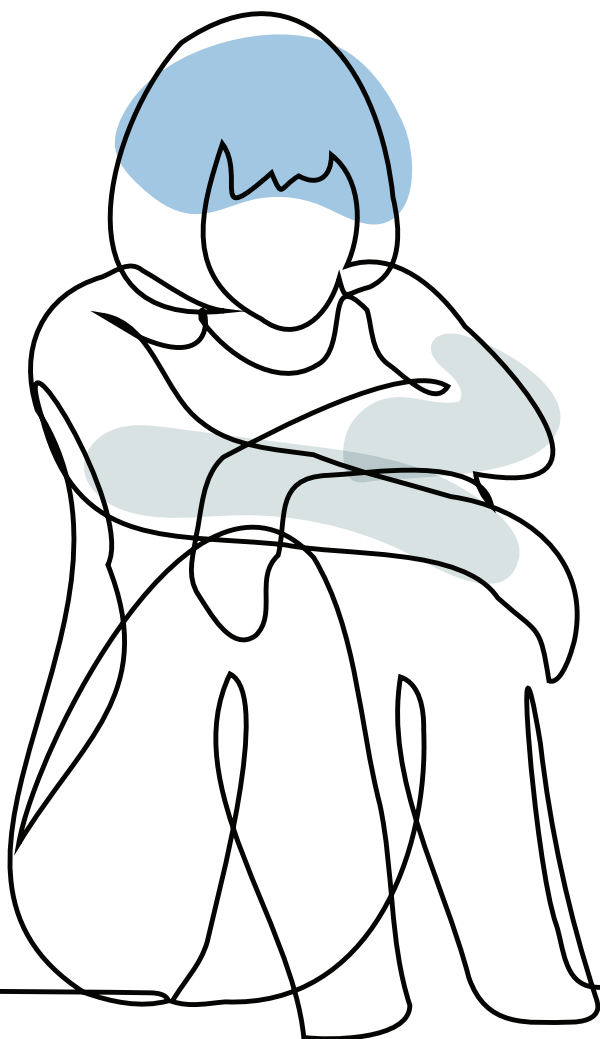
Atención 24/7.



¿Te sientes abrumada?
¿Estresada? ¿Ansiosa?
¿Como si nadie te entiende?

No estás sola. ¡TCHATT puede ayudar!

1 de cada 5 estudiantes tiene dificultades con su estado de ánimo, su comportamiento o sus relaciones.



Atención de salud mental
virtual **100% gratis** con un
terapeuta que te escuchará.



Citas privadas por video en la
computadora o teléfono inteligente.



Prueba TCHATT.
Comienza a sentirte mejor.
Es fácil comenzar: Tú o tus padres/tutores
solo tienen que decirle al consejero de
tu escuela: **“Quiero probar TCHATT”.**



Recibir ayuda realmente funciona:

Aumenta tu confianza y autoestima.
Maneja el estrés y las emociones.



¿Necesitas ayuda ahora?

Llama o envía un texto a la línea nacional de crisis al 988.

Atención 24/7.



TCHATT

Texas Child Health Access
Through Telemedicine