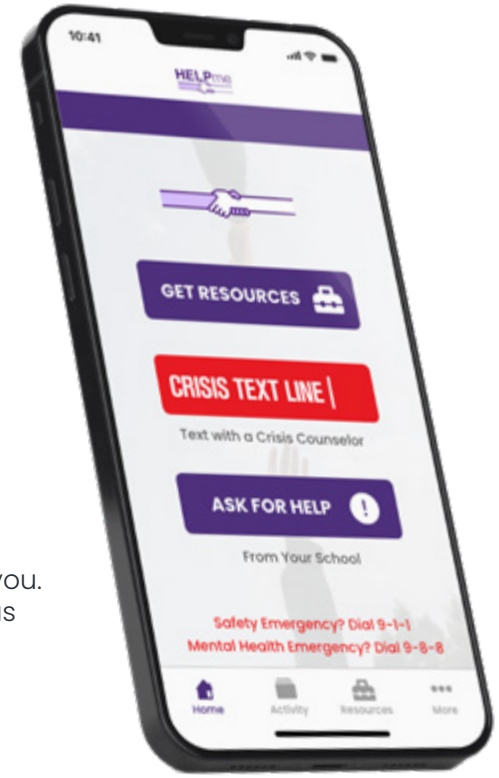
About HELPme

ENGLISH ESPAÑOL HMONG SOMALI

Connecting you with helpful resources and support when you need it most.

We understand that asking for help can sometimes be hard. If you are struggling, please know **you are not alone**. We care about YOU, and we are providing our school community with a safe place to ask for and receive help. Asking for help is BRAVE and is the first step to feeling better.

The HELPme app is available to you 24 hours a day, 7 days a week.



GET RESOURCES

If you or your family need assistance with food, shelter, transportation, or domestic violence – enter your zip code in **Get Resources** section of the app, and you will be provided with links to local resources who can help you. There is also a video library of wellness resources, including topics such as Stress & Anxiety, Bullying, Suicide Prevention, and Anger Management.

CRISIS TEXT LINE

If you are experiencing a painful emotion, click the **Crisis Text Line** button, and you will be connected to a crisis counselor. The counselor will introduce themselves and invite you to share your thoughts and feelings at your own pace. Everything is confidential and you never have to share anything you don't want to. The counselor will help you sort through your feelings until you are feeling calm and safe.

ASK FOR HELP

If you would like to request help directly from your school, click the **Ask for Help** button. You can request help for yourself, a friend, or your family. Your request will remain anonymous, or you can choose to identify yourself. A trusted adult from your school will respond by messenger to gather more information and/or provide the help requested.

Get **help** in the way you need it. Download today.

View Student Training Video

Or Access via the Web:
https://web.helpmeresources.com/login

Machine Translated by Google

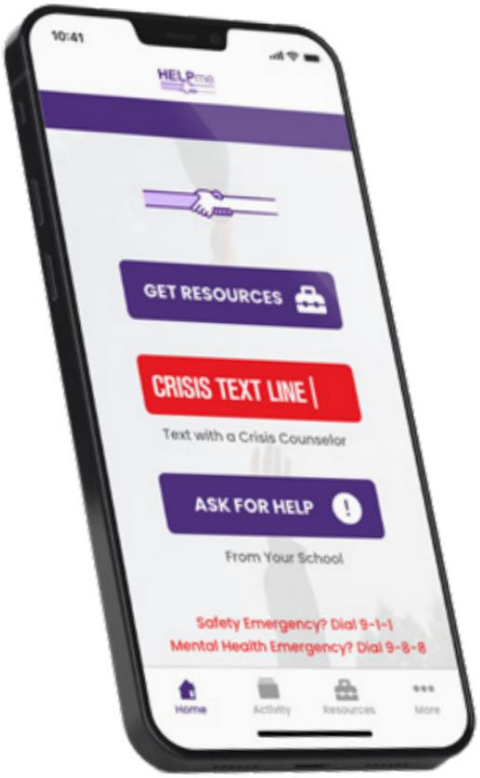
Acerca de HELPme

ENGLISH ESPAÑOL HMONG SOMALI

Conectándote con recursos útiles y apoyo cuando más lo necesitas.

Entendemos que pedir ayuda a veces puede resultar difícil. Si tiene dificultades, sepa que no está solo. Nos preocupamos por USTED y le brindamos a nuestra comunidad escolar un lugar seguro para pedir y recibir ayuda. Pedir ayuda es VALIENTE y es el primer paso para sentirte mejor.

La aplicación HELPme está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



OBTENER RECURSOS

Si usted o su familia necesitan ayuda con comida, refugio, transporte o violencia doméstica, ingrese su código postal en la sección Obtener recursos de la aplicación y se le proporcionarán enlaces a recursos locales que pueden ayudarlo.
También hay una videoteca de recursos de bienestar, que incluye temas como estrés y ansiedad, acoso, prevención del suicidio y manejo de la ira.

CRISIS TEXT LINE

Si está experimentando una emoción dolorosa, haga clic en el botón Línea de texto de crisis y se le conectará con un consejero de crisis. El consejero se presentará y lo invitará a compartir sus pensamientos y sentimientos a su propio ritmo. Todo es confidencial y nunca tendrás que compartir nada que no quieras. El consejero le ayudará a analizar sus sentimientos hasta que se sienta tranquilo y seguro.

PEDIR AYUDA

Si desea solicitar ayuda directamente de su escuela, haga clic en el botón Solicitar ayuda . Puede solicitar ayuda para usted, un amigo o su familia. Su solicitud permanecerá anónima o podrá optar por identificarse. Un adulto de confianza de tu escuela te responderá por messenger para recopilar más información y/o brindar la ayuda solicitada.

Obtenga ayuda en la forma que la necesite. Descárgalo hoy.

Ver vídeo de formación para estudiantes

O Accede vía Web:

https://web.helpmeresources.com/login

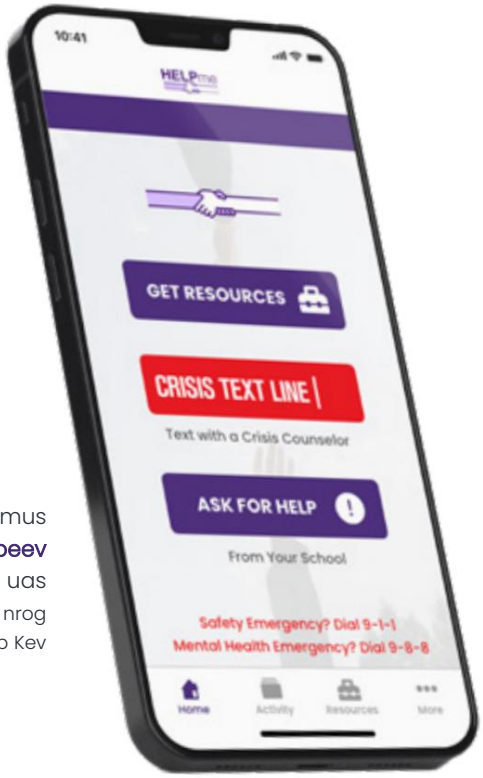
App Store Google Play

Machine Translated by Google

Hais txog HELPme

ENGLISH ESPAÑOL HMONG SOMALI

Txuas koj nrog cov peev txheej thiab kev txhawb nqa thaum koj xav tau ntau tshaj.



Peb nkag siab tias kev thov kev pab qee zaum nyuaj. Yog tias koj tawm tsam, thov paub tias **koj tsis nyob ib leeg.** Peb mob siab txog koj, thiab peb tab tom muab peb lub tsev kawm ntawv zej zog nrog qhov chaw nyab xeeb los thov thiab tau txais kev pab. Kev thov kev pab yog BRAVE thiab yog thawj kauj ruam kom zoo siab.

HELPme app muaj rau koj 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lis piam.

Tau txais cov peev txheej

Yog tias koj lossis koj tsev neeg xav tau kev pab nrog zaub mov, chaw nyob, tsheb thauj mus los, lossis kev tsim txom hauv tsev - nkag mus rau koj tus lej zip hauv ntu **Tau Txais Cov peev** txheej ntawm lub app, thiab koj yuav muab cov ntawv txuas rau cov peev txheej hauv zos uas tuaj yeem pab koj. Kuj tseem muaj lub tsev qiv ntawv yees duab ntawm kev noj qab haus huv, suav nrog cov ncauj lus xws li Kev Nyuaj Siab & Kev ntxhov siab, kev thab plaub, Kev Tiv Thaiv Kev tua tus kheej, thiab Kev Tswj Xyuas Kev npau taws.

CRISIS TEXT LINE

Yog tias koj tab tom ntsib kev ntxhov siab, nyem qhov **Crisis Text Line** khawm, thiab koj yuav txuas nrog tus kws pab tswv yim daws teeb meem. Tus kws pab tswv yim yuav qhia lawv tus kheej thiab caw koj los qhia koj cov kev xav thiab kev xav ntawm koj tus kheej. Txhua yam tsis pub leej twg paub thiab koj tsis tas yuav qhia txhua yam uas koj tsis xav tau. Tus kws pab tswv yim yuav pab koj txheeb xyuas koj txoj kev xav kom txog thaum koj nyob twj ywm thiab nyab xeeb.

NUG PHEM

Yog tias koj xav thov kev pab ncaj qha los ntawm koj lub tsev kawm ntawv, nyem lub **pob Thov Pab .** Koj tuaj yeem thov kev pab rau koj tus kheej, phooj ywg, lossis koj tsev neeg. Koj qhov kev thov yuav tsis qhia npe, lossis koj tuaj yeem xaiv txheeb xyuas koj tus kheej. Ib tug neeg laus uas ntseeg siab los ntawm koj lub tsev kawm ntawv yuav teb los ntawm tus neeg xa xov liaison kom sau cov ntaub ntawv ntxiv thiab / lossis muab kev pab thov.

Tau txais kev pab raws li koj xav tau. Download tau hnub no


Saib Video Qhia Tub Kawm Ntawv

Lossis nkag los ntawm lub

vev xaib: https://web.helpmeresources.com/login

Machine Translated by Google

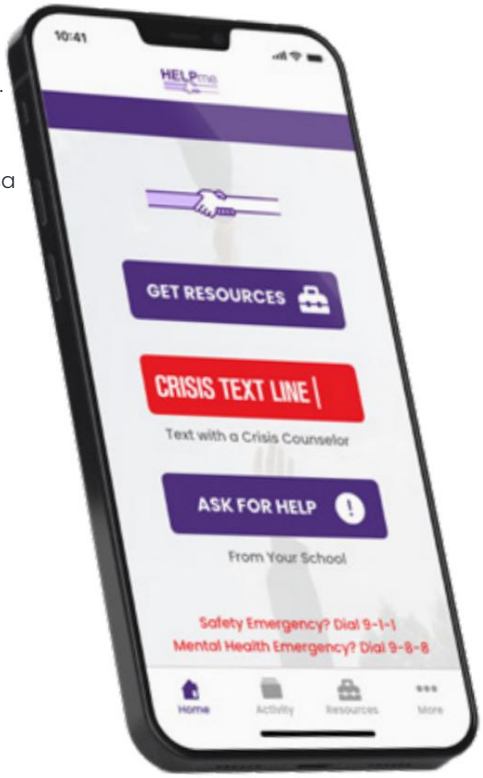
Ku saabsan HELPme

ENGLISH ESPAÑOL HMONG SOMALI

Kugu xidhidhiyaha ilo waxtar leh iyo taageero marka aad ugu baahan tahay.

Waxaan fahamsanahay in codsashada caawimaadda ay mararka qaarkood adkaan karto. Haddii aad la halgamayso, fadlan ogow **keligaa ma tihid.** Waanu kuu danaynaynaa adiga, waxaanan siinaynaa bulshada dugsigeena meel nabdoon oo ay ku waydiistaan oo ay ku helaan caawimo. Caawinaad waydiisashadu waa geesinimo waana talaabada ugu horeysa ee lagu dareemo fiicnaan.

App-ka HELPme waxa uu diyaar kuu yahay 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii.



HEL ILAHA

Haddii adiga ama qoyskaaga aad u baahan tihiin in lagaa caawiyo cunto, hoy, gaadiid, ama rabshad guri - geli sib code kaaga qaybta **Hel Khayraadka** ee abka, waxaana lagu siin doonaa xidhiidhyada ilaha deegaanka ee ku caawin kara.
Waxa kale oo jira maktabad fiidyow oo agab fayoobi ah, oo ay ku jiraan mowduucyo ay ka mid yihiin Cadaadiska & Walaaca, Xoogsheegashada, Ka Hortagga Is-dilka, iyo Maaraynta Cadhada.

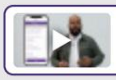
CRISIS TEXT LINE

Haddii aad la kulanto shucuur xanuun badan, dhagsii badhanka **Khadka qoraalka qalalaasaha ,** waxaana lagu xidhidhi doonaa lataliye xasaradaha. La-taliyaha ayaa is bari doona oo kugu martiqaadi doona inaad la wadaagto fikradahaaga iyo dareenkaaga isla xawaarahaaga. Wax walba waa sir, mana aha inaad wadaagto wax aadan rabin. La-taliyaha ayaa kaa caawin doona inaad xalliso dareenkaaga ilaa aad ka dareemayso xasillooni iyo ammaan.

CAAWIMO weydiiso

Haddii aad jeclaan lahayd inaad si toos ah caawimaad uga codsato dugsigaaga, dhagsii badhanka **Weydiiso Caawin .**
Waxaad caawinaad u codsan kartaa naftaada, saaxiib, ama qoyskaaga. Codsigaagu wuxuu ahaan doonaa qarsoodi, ama waxaad dooran kartaa inaad adigu aqoonsato. Qof weyn oo lagu kalsoon yahay oo dugsigaaga ka tirsan ayaa ku soo jawaabi doona farriinta si uu u ururiyo macluumaad dheeraad ah iyo/ama u bixiyo caawimada la codsado.

Kaalmo u hel sida aad ugu baahan tahay. Soo deji maanta


Daawo Video Tababarka Ardayga

Ama Ka Gal Shabakadda:

https://web.helpmeresources.com/login

App Store Google Play