



**Benton
County**

HEALTH DEPARTMENT

Help your child stay mentally well



Keep them connected

Set up in-person connection with peers, minimizing screen time.



Challenge their mind

Try puzzles, read with them, or teach them a new skill.



Keep them moving

Exercise boosts their mood and keeps their body healthy.



Seek support

Talk to their school, doctor, or a therapist if you need extra help.



If you or your child are struggling and need help now, call 988 or visit 988lifeline.org.



988

**SUICIDE & CRISIS
LIFELINE**



**Benton
County**

HEALTH DEPARTMENT

Ayude a su hijo a estar bien mentalmente



Manténgalos conectados

Que se relacionen en persona con sus compañeros, minimizando el tiempo con dispositivo electrónicos.



Desafíe su mente

Intente resolver rompecabezas, leer con ellos o enseñarles una nueva habilidad.



Manténgalos en movimiento

El ejercicio mejora su estado de ánimo y mantiene su cuerpo saludable.



Busque apoyo

Hable con su escuela, su médico o un terapeuta si necesita ayuda adicional.



Si usted o su hijo tienen dificultades y necesitan ayuda, llame al 988 o visite 988lifeline.org.



988

**SUICIDE & CRISIS
LIFELINE**