

Mahalaga ka.

Ipinagmamalaki ng
Lungsod ng Seattle
na mag-alok ng iba't ibang
libreng mga opsyon
apangangalaga, suporta
at mapagkukunan para
sakabataan ng Seattle.



Salamat sa aming mga kasosyo na provider ng komunidad,
mayroong LIBRENG mga serbisyo sa therapy kung kayo:



Mayroong
pangangalaga sa wika
at mga providers na
katugma ang kultura!



**Ay nasa
pagitan ng
13-24 taong
gulang**



**Naninirahan
o pumapasok
sa paraalan
sa Seattle**



**Matunong
gumamit ng
smartphone
o laptop**

**Piliin ang (mga) pinakamahusay na opsyon
sa pangangalaga para sa inyong mga
pangangailangan.**

- Pangangalagang Kultural na Nakabatay sa Komunidad (Telehealth)
- Mga Sentro ng Pangkalusugan na Nakabatay sa Paaralan
- Virtual Therapy (Talkspace and Joon)



  @SeattleDEEL

**Matuto nang higit pa at kumonekta sa isang taong
nakakaunawa ng inyong mga pangangailangan.**

seattle.gov/youthmentalhealth

Kailangan ng tulong? Michelle.Wong@seattle.gov · (425) 677 1361