

¿Preocupado por alguien?

Ayuda a las personas que están pasando por momentos difíciles, problemas de salud mental o pensamientos suicidas al:

- 1 Preguntar cómo están para mostrar que to importan
- 2 Involocar a un adulto de confianza
- 3 Usar los recursos en esta tarjeta

Cosas que decir:

- 1 "He notado algunos cambios ¿cómo estás?" o "¿Estás teniendo pensamientos de suicidio?"
- 2 "Me preocupo por ti, así que no puedo mantener esto en secreto. Averigüemos qué adultos de confianza pueden ayudarnos."
- 3 "Los consejeros de la línea de crisis están capacitados para escuchar, comprender y ayudar. Podemos llamar/enviar mensajes de texto juntos si quieres."

Conecta con nosotres:

IG: @CSSAlamedaCounty

FB: @CrisisSupport.org

Para más recursos:

crisissupport.org

988alamedacounty.org

thetrevorproject.org



MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE SERVICES

Programa Adolescentes Por Vida



CRISIS SUPPORT SERVICES
of Alameda County

 **Apoyo gratis por teléfono 24/7:**

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

988

Línea de crisis del condado de Alameda

1-800-309-2131

The Trevor Project (LGBTQ+)

1-866-488-7386

Interpretation Services Available

Servicio de intérprete disponible

提供口译服务

提供口譯服務

Có dịch vụ thông dịch sẵn sàng phục vụ quý vị

ةىروفلا تمجرتلا تامدخ ان ىدل رفوتت

تسا سرتسد رد ىهافش همجرت تامدخ

통역 서비스 이용 가능

Available na mga Serbisyo ng Interpreter

Todos Merecen ayuda y apoyo.



Para apoyo de mensajes de texto confidenciales:

Línea de texto del condado de Alameda

Text "SAFE" to 20121

Textear "SEGURO" al 20121

Inglés: 24/7

Español: 5pm-9pm martes-viernes

Línea de crisis y suicidio

Textear "AYUDA" al 988

24/7

The Trevor Project (LGBTQ+)

Text "START" 678-678

24/7, Inglés

Se aplican tarifas de mensajes de texto.