

¿Necesita ayuda?

¿No sabe por dónde empezar?

Si tiene dificultades, los recursos están a una llamada, un mensaje o un clic de distancia.

- Problemas para dormir
- Falta de energía
- Pérdida de concentración
- Consumo de sustancias
- Pérdida de apetito o problemas para comer
- Sentirse abrumado o estresado
- Pérdida de placer
- Pensamientos de muerte o suicidio

Llame o envíe un mensaje al 988
o chatee en 988lifeline.org

988 | LÍNEA DE AYUDA EN CASO DE
SUICIDIO Y CRISIS

Conéctese con un consejero
capacitado **24/7** para obtener apoyo
gratuito y confidencial para usted o
para alguien que le importa.

Servicio para casos de crisis
del condado de Washington
Llame al **651-275-7400**

Washington
County

Servicios móviles de salud mental
24/7 para adultos y niños en
situación de crisis.

 **WellSpring**
PROJECT

WellSpring ayuda a las personas a ser más sanas
y más resistentes en cada etapa de la vida con
enlaces a recursos locales y nacionales para usted y
los miembros de su comunidad.



Make It  **.org**

Make It OK trabaja para acabar con el estigma
de la salud y las enfermedades mentales y apoya
el bienestar mental mediante el aprendizaje, la
conversación, el intercambio y los recursos.



No está solo: hay ayuda disponible.


CONNECT
CONDADO DE WASHINGTON

Apoyo para el bienestar de los niños, los
jóvenes y sus familias en el condado de
Washington.