

Encuentra apoyo para tu bienestar emocional...

Recursos de Salud Mental

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis

☎ Llama al **988** para **apoyo inmediato**

☀ Disponible **24/7**

♥ **Gratuito y Confidencial**

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica

☎ Llama al **800-799-7233** o envía **"START"** al **88788** para ayuda contra la violencia doméstica.



Línea de texto para crisis

☎ Envía **"HELLO"** al **741741** para recibir apoyo por **texto**.

☀ Disponible **24/7**

Línea de ayuda de SAMHSA (Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental)

☎ Llama al **800-662-HELP (4357)** para ayuda con abuso de sustancias y problemas de salud mental.

SCAN ME



Recuerda, no estás solo. Siempre hay ayuda disponible.

www.lotuslifeandwellness.com

(224)338-5898

