

Razones para llamar a la NMCAL...



Si usted o alguien a quien a usted le importa está:

- Ⓜ Pensando en querer morir, herirse o matarse
- Ⓜ Preocupado por el uso de drogas o alcohol, uso de sustancias, juegos de azar u otras adicciones
- Ⓜ Comportarse de maneras que sabe que no son seguras, pero continúe de todos modos
- Ⓜ Tener dificultades para mantener el enojo bajo control
- Ⓜ Retirarse o aislarse
- Ⓜ Hablando de ser una carga para los demás
- Ⓜ Dormir muy poco o demasiado
- Ⓜ Buscando apoyo para alguien que tiene problemas de salud mental
- Ⓜ Buscando un consejero en su área
- Ⓜ Simplemente necesita a alguien con quien hablar

Estamos aquí para escucharlo

Línea de Crisis

Consejeros profesionales
llamada 24/7/365

1-855-662-7474

TTY 1-855-227-5485

Línea reconfortante

Apoyo de compañeros
llamada 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100



ProtoCall

www.nmcrisisline.com

gracias y confidencial