

La vida puede ser difícil para todos en un momento u otro. Pero no tienes por qué pasarla solo. Hay ayuda, y es fácil de obtener.

1-877-AYÚDESE

Encontrar ayuda es fácil.

Ayúdese es una línea confidencial y gratuita donde podrás encontrar información y referencias sobre la salud mental. *Ayúdese* está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

¿Conseguir ayuda es así de fácil?

Sí. Todos los especialistas en *Ayúdese* son profesionales con experiencia. Tienen acceso a una base de datos de miles de recursos comunitarios para lidiar con cualquier asunto que puedas tener. Pueden proveer referencias adecuadas y guiarte en momentos de necesidad.

Me es difícil hablar sobre mis problemas, ¿Me voy a sentir cómodo cuando llame?

Sí. Los especialistas en *Ayúdese* están entrenados. Son profesionales comprensivos y amables que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa, confidencialmente y sin prejuicios.

Para los profesionales en la salud mental:

El servicio de información y referencias de *Ayúdese* también está disponible para que los profesionales en la salud mental llamen de parte de sus pacientes o clientes.

1-877-AYÚDESE 1-877-298-3373
Sordo/Audiencia Deteriorada (TTY)
212-982-5284

www.mhaofnyc.org

1-877-AYÚDESE

Encontrar ayuda es fácil.



© 2005 The Mental Health Association of New York City, Inc.
Persons depicted are models for illustrative purposes only.



Lidiar con la vida puede ser difícil.

Ayúdese es una línea confidencial y gratuita donde encontrarás información y referencias sobre la salud mental 24 horas al día, 7 días a la semana.



1-877-AYÚDESE

Encontrar ayuda es fácil.

¿ Sobre qué puedo hablar a *Ayúdese*?

Sobre muchas cosas. Muchos de nosotros tenemos preocupaciones sobre problemas emocionales, ya sean los propios o los de alguien cercano. Éstos pueden ocurrir en el trabajo, la escuela o en casa. Pueden ser abrumadores o pequeños, pero sabes que necesitas ayuda. En *Ayúdese* encontrarás especialistas en referencias que pueden ayudar a aquellos que llaman:

- *Sintiéndose preocupados, temerosos, nerviosos o estresados.*
- *Sintiéndose tristes o deprimidos.*
- *Sintiéndolo cambios repentinos de humor o comportamiento.*
- *Preocupados sobre la familia u otras relaciones.*
- *Preocupados sobre el abuso del alcohol y/o drogas.*
- *Lidiando con un trauma o una pérdida.*
- *Asustados de poder hacer daño a sí mismos o a alguien más.*

Hablar con alguien en quien puedes confiar es un paso importante para obtener ayuda y sentirte mejor.

Todos necesitamos un amigo o alguien en quien confiar nuestros problemas personales, es completamente normal.

¿ Qué pasa cuando llamo a *Ayúdese*?

Te escuchamos. Un especialista en referencias se tomará el tiempo de escuchar tu problema y evaluar la situación. El especialista conversará contigo sobre cuál podría ser el siguiente paso. Te dará información y una referencia de ser necesaria.

¿ Puede *Ayúdese* asistir a alguien que llame en una situación crítica ?

Sí. Nuestros especialistas en referencias están entrenados para evaluar un problema y su severidad. Si se determina que hay un nivel de riesgo presente, ellos llamarán al 911 o a un equipo de crisis móvil para intervenir apropiadamente.

Llamar a *Ayúdese* es un paso importante y productivo para sentirte mejor.

¡Encontrar ayuda es fácil!

1-877-AYÚDESE

Encontrar ayuda es fácil.