

Tarjeta para la billetera

Instrucciones:

1. Imprima la tarjeta en una fotocopiadora a color
2. Corte por la línea punteada
3. Póngala en su billetera

Opcional: Plastifique la tarjeta para protegerla y conservarla en buen estado.

Recursos útiles

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Línea directa de la NAM: 800-950-6264

Línea directa nacional de SAMHSA: 800-662-4357

Línea directa de crisis para veteranos de SAMHSA:
Llame al 988, luego marque la opción 1, o envíe un mensaje de texto al 838255

Línea de ayuda Trevor: 866-488-7386

www.1in5.info



Apoyar no estigmatizar

Uno de cada cinco estadounidenses experimenta un problema relacionado con la salud mental cada año.

