

DÓNDE ACUDIR SI NECESITAS AYUDA AHORA

➔ ESTOY PENSANDO EN HACERME DAÑO

En caso de crisis llama a la línea de Apoyo a la Crisis (1-800-309-2131) o a la Línea de Ayuda de Lifeline en español (1-888-628-9454)

➔ NECESITO AYUDA CON LA COMIDA Y VIVIENDA

Llame al 2-1-1 para obtener ayuda en el condado de Alameda

➔ NECESITO INTERCAMBIAR JERINGAS, PREVENIR UNA SOBREDOSIS, O QUE ME REVISEN UNA HERIDA:

HEPPAC proporciona un espacio seguro y servicios de reducción de daños en el Centro de Acogida (5323 Foothill Blvd., Oakland) |

heppac.org/heppac-drop-in-center

Acceso a jeringas (varias ubicaciones) | heppac.org/syringe-access-program

DÓNDE IR SI ESTÁS PREPARADO/A PARA LO SIGUIENTE

➔ QUIERO RECIBIR SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y/O DE USO DE SUSTANCIAS

Llama a ACCESS (1-800-491-9099) para los servicios de salud mental
Llama al (1-844-682-7215) para tratamiento de uso de sustancias

➔ QUIERO RECIBIR APOYO DE OTROS EN UNA REUNIÓN DE 12 PASOS:

Llama a Narcóticos Anónimos (510-444-HOPE) | 444hope.org

Visita la página Alcohólicos Anónimos | eastbayaa.org/meetings y selecciona español

➔ ¿TE SIENTES ANGUSTIADO/A Y NECESITAS HABLAR CON ALGUIEN SOBRE LO QUE TE OCURRE?

Llama al (1-800-843-5200) para la Línea de Crisis para Jóvenes de California, 24 horas al día, 7 días a la semana

Eres Digno/a de lo
Que Necesitas



IN YOUR
CORNER