

Si usted o su hijo/a conocen a alguien que está teniendo dificultades, **ACTUÉ:**



- A** **ACKNOWLEDGE (Reconozca)**
Escúchelos y no ignore las amenazas
- C** **CARE (Cuidado)**
Déjele saber que le importa y que usted está preocupado
- T** **TELL (Diga)**
Dígale a un adulto de confianza para que puedan recibir ayuda

NÚMEROS DE APOYO:
Línea de Apoyo de Colorado Crisis
1-844-493-TALK (8255)
Mande un mensaje de texto con la palabra TALK a 38255
Safe2Tell Colorado
1-877-542-7233 o safe2tell.org

www.adams12.org/mental-health-resources



Si usted o su hijo/a conocen a alguien que está teniendo dificultades, **ACTUÉ:**



- A** **ACKNOWLEDGE (Reconozca)**
Escúchelos y no ignore las amenazas
- C** **CARE (Cuidado)**
Déjele saber que le importa y que usted está preocupado
- T** **TELL (Diga)**
Dígale a un adulto de confianza para que puedan recibir ayuda

NÚMEROS DE APOYO:
Línea de Apoyo de Colorado Crisis
1-844-493-TALK (8255)
Mande un mensaje de texto con la palabra TALK a 38255
Safe2Tell Colorado
1-877-542-7233 o safe2tell.org

www.adams12.org/mental-health-resources



Si usted o su hijo/a conocen a alguien que está teniendo dificultades, **ACTUÉ:**



- A** **ACKNOWLEDGE (Reconozca)**
Escúchelos y no ignore las amenazas
- C** **CARE (Cuidado)**
Déjele saber que le importa y que usted está preocupado
- T** **TELL (Diga)**
Dígale a un adulto de confianza para que puedan recibir ayuda

NÚMEROS DE APOYO:
Línea de Apoyo de Colorado Crisis
1-844-493-TALK (8255)
Mande un mensaje de texto con la palabra TALK a 38255
Safe2Tell Colorado
1-877-542-7233 o safe2tell.org

www.adams12.org/mental-health-resources



Si usted o su hijo/a conocen a alguien que está teniendo dificultades, **ACTUÉ:**



- A** **ACKNOWLEDGE (Reconozca)**
Escúchelos y no ignore las amenazas
- C** **CARE (Cuidado)**
Déjele saber que le importa y que usted está preocupado
- T** **TELL (Diga)**
Dígale a un adulto de confianza para que puedan recibir ayuda

NÚMEROS DE APOYO:
Línea de Apoyo de Colorado Crisis
1-844-493-TALK (8255)
Mande un mensaje de texto con la palabra TALK a 38255
Safe2Tell Colorado
1-877-542-7233 o safe2tell.org

www.adams12.org/mental-health-resources

