

colaboración con el Condado de San Diego.
Patrocinado por el Riverside University Health System – Behavioral Health en

(951) 686-HELP o (951) 686-4357

Línea de Ayuda:



Up2Riverside.org/nosotros
CONÉCTESE PARA INFORMACIÓN Y RECURSOS DE SALUD MENTAL



Al crear conciencia y proporcionar acceso a los recursos del Condado de Riverside, podemos inspirar bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio.

Depende de Nosotros



Depende de Nosotros...

hablar abiertamente sobre la enfermedad mental, reconocer los síntomas, utilizar recursos locales, buscar ayuda o simplemente estar allí para un amigo.



**La recuperación es posible.
Hay ayuda disponible.**

Si piensa que un amigo o familiar podría estar pasando por dificultades de salud mental, tome acción y recuerde:

1. Infórmese sobre las señales y los síntomas
2. Hable abiertamente acerca de lo que él/ella está pasando
3. Escuche bien lo que él/ella está diciendo y sintiendo
4. Conéctese con recursos locales. Ofrezca buscar ayuda juntos
5. De seguimiento y ofrézcale su apoyo continuo

Solo una persona intentando ayudar puede hacer una diferencia.
Depende de nosotros.