



Life & Work  
Connections

# RECURSOS DE SALUD MENTAL

El apoyo que necesita, cuando lo necesita.



## A QUIÉN LLAMAR Y CUÁNDO

A quién llamar y cuándo si necesita ponerse en contacto con un consejero

### Asistencia al Empleado – Consejería

Life & Work Connections ofrece 12 sesiones de consejería gratuita por persona al año, por tema a través de ComPsych a todos los empleados elegibles para beneficios y a todos los miembros de su grupo familiar. Las sesiones pueden ser virtuales, por teléfono o en persona. Es gratis, totalmente confidencial y está disponible en varios idiomas\*.

\*Solicite un traductor o un consejero que hable su idioma.

### Llame en cualquier momento, 24/7

Llame al: 855-511-9855 (TTY: 800-697-0353)

## EN CASO DE CRISIS O ANGUSTIA EMOCIONAL

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**



Llame, envíe un mensaje de texto o chatee en el 988 para recibir apoyo emocional y consejería en momentos de crisis de forma gratuita y confidencial por parte de consejeros preparados que lo pondrán en contacto con recursos útiles. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, en cualquier lugar de Estados Unidos.

## CUANDO NECESITE A ALGUIEN CON QUIEN HABLAR Y QUE LO ESCUCHEN

### Una línea afectuosa

Una línea afectuosa es una línea telefónica de ayuda entre pares para personas con problemas emocionales y de salud mental. Las llamadas son atendidas por voluntarios especialmente entrenados, que también han experimentado problemas de salud mental. Ellos compenden preferentemente por lo que usted está pasando y están disponibles para proporcionarle apoyo emocional, consuelo e información. Todas las llamadas son confidenciales.

### Línea afectuosa en el sur de Arizona

520-770-9909 or 877-770-9912

Encuentre una línea afectuosa en cualquier lugar de los EE. UU.:

<https://warmline.org/warmdir.html#directory>

### CUANDO LLAMAR AL 911

Si una persona es una amenaza inmediata para sí misma o para otros (violencia, amenaza de violencia, suicida).

[lifework.arizona.edu](https://lifework.arizona.edu)