



¿Estás triste, enojado o preocupado?



¿Necesitas alguien con quien hablar?  
¡No estás solo!

Estas son algunas cosas que están para ayudarte:

Servicios de salud mental

Servicios de LGBTQIA2+

Apoyo para Crisis

Servicios para trastornos por consumo de sustancias

Necesitas...

- ⇒ **Psicoterapia:** hablar de los problemas emocionales; aprender técnicas que te ayuden a manejarlos.
- ⇒ **Apoyo para crisis:** recibir ayuda y aprender a usar las técnicas para superar las adversidades ahora mismo.
- ⇒ **Capacitación de habilidades:** recibir apoyo para alcanzar tus metas.
- ⇒ **Apoyo familiar de pares:** recibir apoyo para tu familia de alguien que conoce tu situación.

Recibe ayuda en la escuela

- ✓ Consulta a tu terapeuta
- ✓ Consulta a tu director

**SAFEUT**

Ayuda con cualquier problema de cualquier magnitud, en cualquier momento. Llama al 1-833-372-3388 o descarga la aplicación en [safeut.org](https://www.safeut.org)



Tenemos proveedores que hablan español

- Consulta estos recursos
- Multicultural Counseling Center  
[mccounseling.com](https://www.mccounseling.com)
  - Bonneville Family Practice  
[bonnevillefp.com](https://www.bonnevillefp.com)
  - Valley Behavioral Health  
[valleycares.com](https://www.valleycares.com)

Si necesitas ayuda, ¡Optum está a tu disposición!

Si tienes Medicaid o no tienes seguro, llama al: **1-800-640-5349** o visita el sitio de Internet [tooele.optum.com](https://tooele.optum.com).