

¡APOYO PARA USTED!

Covid-19 a causado muchos cambios en nuestras vidas! Usted puede haberse sentido estresado, ansioso, triste, o desconectado.

En la secundaria de VOA **todavía hay apoyo para usted y su salud mental** durante este tiempo.

Una terapeuta de el centro de salud mental VONA esta disponible para hablar con estudiantes usando video llamadas. Las sesiones son confidenciales y igual como si fueran en persona. Si usted piensa que esto no le ayudara a usted, las sesiones por teléfono pueden ser exploradas.

¡Nosotros somos Phoenix y nos
levantaremos de esto-

JUNTOS!

¿INTERESADO?

Llame o mande un mensaje a Tara al 612-505-1069, o contacte Adrian, Betsy, Bri, o Jenny y ellos ayudaran a conectarlo!

OTRO APOYO:

Si usted o otra persona en su familia tiene una crisis de salud metal, por favor llame al:

612-596-1223

Para adultos de 18+

612-348-2233


Para niños menores de 17

Servicios disponibles 24/7 para los que estén en estado de crisis.

Mande el mensaje "MN" al 741-741

Puede llama o mandar mensajes al 1-844-739-6369 5PM a 9AM. La línea ofrece apoyo informal para los que no estén en estado de crisis pero buscan alguien a quien hablar.

VONA
CENTER FOR MENTAL HEALTH™

 Volunteers of America
MINNESOTA