Haga clic aquí para ver en español.

THRIVE

KNOWLEDGE COMMUNITY WELLBEING DIVERSITY SUSTAINABILITY

---

# May is Mental Health Awareness Month

The month of May represents a season of renewal and rebirth. After a long winter, nature is starting to awaken, and the world around us is filled with new growth, energy, and vitality. This is the time of year when many of us feel a renewed sense of hope, optimism, and motivation.

Similarly, Mental Health Awareness Month, serves as a reminder that we too can experience a sense of renewal and rebirth when it comes to our mental health. This is a time to focus on reducing stigma and promoting access to mental health resources and support. It is also an opportunity to recognize the progress we have made in addressing our mental health challenges and to inspire hope for the future.

Just as Spring brings new growth and energy, prioritizing our mental health can provide us with the tools and resources we need to cultivate a sense of hope and optimism in our lives. By focusing on our mental wellbeing, we can create a foundation for growth, resilience, and a fulfilling life.

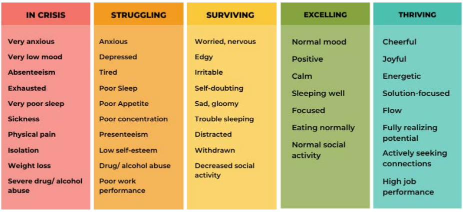
In this newsletter, you will find information, resources, and tools to support your mental health.

- Employee Assistance Program, which provides free confidential counseling and support to employees and their families.
- Mental Health Hotlines and Support Groups
- Online mental health resources and toolkits, which provide information and support on a variety of mental health topics.
- In-person and online trainings on mental health, wellbeing and suicide prevention

Let's embrace the spirit of renewal and rebirth this month and commit to prioritizing our mental health and wellbeing. Together, we can grow a thriving community that values and supports mental well-being.

---

## Mental Health Continuum



| IN CRISIS | STRUGGLING | SURVIVING | EXCELLING | THRIVING |
|---|---|---|---|---|
| Very anxious | Anxious | Worried, nervous | Normal mood | Cheerful |
| Very low mood | Depressed | Edgy | Positive | Joyful |
| Absenteeism | Tired | Irritable | Calm | Energetic |
| Exhausted | Poor Sleep | Self-doubting | Sleeping well | Solution-focused |
| Very poor sleep | Poor Appetite | Sad, gloomy | Focused | Flow |
| Sickness | Poor concentration | Trouble sleeping | Eating normally | Fully realizing potential |
| Physical pain | Presenteeism | Distracted | Normal social activity | Actively seeking connections |
| Isolation | Low self-esteem | Withdrawn | | High job performance |
| Weight loss | Drug/ alcohol abuse | Decreased social activity | | |
| Severe drug/ alcohol abuse | Poor work performance | | | |

Mental health is not a binary state. We all have mental health, and it can fluctuate throughout our lives. The mental health continuum is a model that illustrates these different levels. Some of us are in the Excelling or Thriving categories and will find tools like a 5 minute meditation helpful, while others of us are in a more serious state where we will benefit from support groups or professional help. No matter where we are on this continuum, it is important to remember that we are not alone. Mental health problems are common, and there is help available. If you are struggling with your mental health, please seek help. There are many resources available to you, and you don't have to go through this alone. Please reach out to HR and we would be happy to help connect you with resources.

---

## Mental Health Resources and Toolkits

Managing Stress Toolkit

Stress is a fact of life. It's your mind's and body's response to demanding situations or events. Not all stress is bad. It can energize you and help you perform at your best. But too much stress, or stress that lasts too long, can take a toll. It is important to identify the sources of stress and develop a plan to address them, as well as to prioritize self-care practices that promote relaxation and well-being.

Mindfulness Toolkit

Mindfulness is the practice of being present and fully engaged in the current moment, without judgment or distraction. Mindfulness has been shown to have numerous mental health benefits, including reducing stress and anxiety, improving mood, and increasing self-awareness.

Guided Meditations

Meditation can help reduce stress, anxiety, and depression, improve concentration and focus, increase self-awareness and promote relaxation. Regular meditation practice can also lead to long-term changes in the brain and nervous system, including increased gray matter density in brain areas associated with emotional regulation and decreased activity in the amygdala, which is responsible for the body's stress response.

**Culinary Hospitality Outreach and Wellness (CHOW) program** focuses on providing support and resources for individuals in the hospitality industry who may be struggling with mental health issues, substance abuse, or other challenges. The CHOW program typically includes a range of services, such as mental health counseling, substance abuse treatment, nutritional counseling, and culinary training. The program is provided in a safe and supportive community setting (in-person or virtual), with the goal of helping individuals build connections with others who are going through similar challenges and share stories of their experiences, recovery, and improved mental health. They have an abundance of resources on their [website](website) in English and Spanish.

**63%**
Food, Beverage and Hospitality Professionals Suffer From Depression

**84%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Feel Stress From Their Job

**65%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Report Using Substances At Work

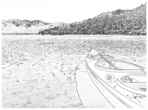
**53%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Feel They've Been Pushed To Their Breaking Point

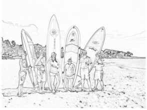
IF SCREAMING IN THE WALK-IN ISN'T CUTTING IT ANYMORE.
Let's talk about it.
CHOWCO.ORG
CHOW
CULINARY HOSPITALITY OUTREACH WELLNESS

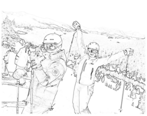
## Ideas for Workplace Wellness

- Start your day with this 5 minute meditation
- Unlock the benefits of gratitude at work
- Go for a walk and get 'nurtured by nature'
- Do something for a colleague: help with a project, become a mentor, or offer to train someone
- Connect with a coworker and strengthen your social relationships at work
- Eat a healthy lunch because food can improve your mood
- Check out Mental Health playlists on your favorite music or podcast apps
- Try 'single-tasking'

Did you know coloring is good for your health?
Download these coloring pages and take a color break!







## Manager Toolkit

I HAVE A PLAN

- Create a culture of gratitude in the workplace
- Start hosting walking meetings
- Allow and normalize the use of sick time for a mental health day
- Encourage employees to take time off, avoid working excessive hours, and respect the boundaries between work and personal time.
- Encourage employees to take breaks throughout the day, to move around, and to take time to recharge.
- Check in and check in regularly with employees, check how they are doing and if they need any support. Foster a culture of open communication where employees feel comfortable discussing any concerns or issues.
- Lead by example: As a manager, model healthy behaviors and prioritize your own well-being. This will help set a positive example for your team and encourage them to do the same.
- 15 (brief) strategies to support the mental health of your employees

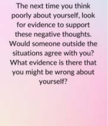
## Mindful Moments

**Find the Facts**

**Seeking Approval**

**Listen Well**

**Hidden Blessings**


The next time you think poorly about yourself, look for evidence to support these negative thoughts. Would someone outside the situations agree with you? What evidence is there that you might be wrong about yourself?

Imagine that you have the approval of every single person on the planet. Everyone loves and respects you. What, then, would you do with your life? How would you treat others?

Everyone wants to feel heard and understood. Today, try asking a loved one open-ended questions, and really listen to their answers. Show them they can rely on you for a safe space to share their sorrows and joys, and just be themselves.

When Difficult things happen, try asking yourself: "What is right about this?" Yes, it may be awful, but if something were right about it, what would it be? Practice seeing the hidden blessings that help you grow.

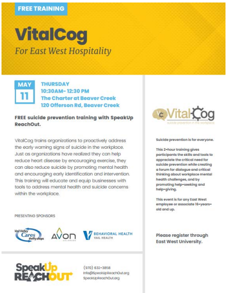
---

## Upcoming Trainings

We are excited to provide training through **SpeakUp ReachOut** to help educate, recognize and respond positively to mental health and suicide concerns within the workplace. Interested in participating? Be proactive and be sure to sign up through East West University.

- **May 11th at The Charter Beaver Creek**
  - Vital Cog Training (English)
  - QPR Training (Spanish)
- **June 13th at The Charter Beaver Creek**
  - Mental Health First Aid

Please Note: The June 13th training is an all day training and is only available to Leaders, Senior Leaders, and Executives.


FREE TRAINING

# VitalCog

*For East West Hospitality*

MAY 11

**THURSDAY**
**10:30AM- 12:30 PM**
**The Charter at Beaver Creek**
**120 Offerson Rd, Beaver Creek**

**FREE suicide prevention training with SpeakUp ReachOut.**

VitalCog trains organizations to proactively address the early warning signs of suicide in the workplace. Just as organizations have realized they can help reduce heart disease by encouraging exercise, they can also reduce suicide by promoting mental health and encouraging early identification and intervention. This training will educate and equip businesses with tools to address mental health and suicide concerns within the workplace.

PRESENTING SPONSORS

Vail Valley Cares thrifty shops
AVON
BEHAVIORAL HEALTH VAIL HEALTH
VitalCog
suicide prevention in the workplace
SpeakUp REACHOUT

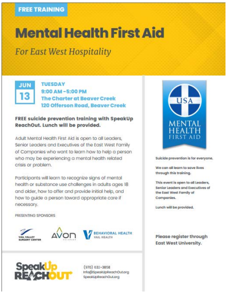
(970) 632-3858
Info@SpeakUpReachOut.org
SpeakUpReachOut.org

**Suicide prevention is for everyone.**

**This 2-hour training gives participants the skills and tools to appreciate the critical need for suicide prevention while creating a forum for dialogue and critical thinking about workplace mental health challenges, and by promoting help-seeking and help-giving.**

**This event is for any East West employee or associate 16-years-old and up.**

**Please register through East West University.**


FREE TRAINING

# Mental Health First Aid

*For East West Hospitality*

JUN 13

**TUESDAY**
**9:00 AM -5:00 PM**
**The Charter at Beaver Creek**
**120 Offerson Road, Beaver Creek**

**FREE suicide prevention training with SpeakUp ReachOut. Lunch will be provided.**

Adult Mental Health First Aid is open to all Leaders, Senior Leaders and Executives of the East West Family of Companies who want to learn how to help a person who may be experiencing a mental health related crisis or problem.

Participants will learn to recognize signs of mental health or substance use challenges in adults ages 18 and older, how to offer and provide initial help, and how to guide a person toward appropriate care if necessary.

PRESENTING SPONSORS

(970) 632-3858
Info@SpeakUpReachOut.org
SpeakUpReachOut.org

**Suicide prevention is for everyone.**

**We can all learn to save lives through this training.**

**This event is open to all Leaders, Senior Leaders and Executives of the East West Family of Companies.**

**Lunch will be provided.**

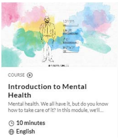
**Please register through East West University.**

Register for Vital Cog

Register for Mental Health First Aid

---

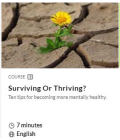
## EW University: Additional Resources + Trainings


COURSE

**Introduction to Mental Health**

Mental health. We all have it, but do you know how to take care of it? In this module, we'll...

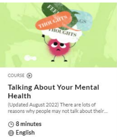
10 minutes
English


COURSE

**Surviving Or Thriving?**

Ten tips for becoming more mentally healthy.

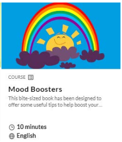
7 minutes
English


COURSE

**Talking About Your Mental Health**

(Updated August 2022) There are lots of reasons why people may not talk about their...

8 minutes
English


COURSE

**Mood Boosters**

This bite-sized book has been designed to offer some useful tips to help boost your...

10 minutes
English

---

## East West Employee Assistance Program (EAP)

Triad
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

All East West employees and dependents 26 and under are entitled to 6 EAP sessions per incident per year.

Start your session today by accessing the "Provider Search" tool on triadeap.com using the login information below. After selecting a counselor, call Triad EAP so a referral can be sent on your behalf.

Pre-authorization is required and can be obtained by call Triad EAP between 8am and 6pm (MST) Monday through Friday.

**Phone**: 970-242-9536
**Toll Free**: 877-679-1100

**Access to** triadeap.com
**Username**: EAST
**Password**: WEST

---

## Resources Local to You

No matter where you are in your mental health journey, there are resources available to help. From peer support groups to crisis intervention, we have compiled a list of resources by region below.

Eagle County | Front Range | Charleston | Hawaii

Summit County | Roaring Fork | Park City | Lake Tahoe

## National Resources

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
NATIONAL HELPLINE

SAMHSA's National Helpline is a free, confidential, 24/7, 365-day-a-year treatment referral and information service (in English and Spanish) for individuals and families facing mental and/or substance use disorders.

Call: 800-662-HELP (4357)

OR visit the online treatment locator.

988
SUICIDE & CRISIS LIFELINE

The Lifeline provides 24/7, free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources for you or your loved ones, and best practices for professionals in the United States.

Call: 988

NAMI
National Alliance on Mental Illness

The NAMI HelpLine is a free, nationwide peer-support service providing information, resource referrals and support to people living with a mental health condition, their family members and caregivers, mental health providers and the public. HelpLine staff and volunteers are experienced, well-trained and able to provide guidance.

Text "HelpLine" to 62640
OR
Call: 800-950-NAMI (6264)

## Summer of Mental Health 2023

Stay Tuned for More!

#TAKE
CARE OF
YOURSELF

**Have a story to share? Send it to Natalie Dodd at ndodd@eastwest.com.**

THRIVE

CONOCIMIENTO COMUNIDAD BIENESTAR DIVERSIDAD SOSTENIBILIDAD

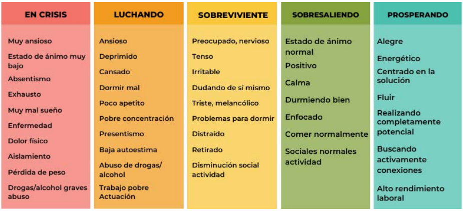
## Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

El mes de mayo representa una temporada de renovación y renacimiento. Después de un largo invierno, la naturaleza comienza a despertar y el mundo que nos rodea se llena de nuevo crecimiento, energía y vitalidad. Esta es la época del año en la que muchos de nosotros sentimos una renovada sensación de esperanza, optimismo y motivación. Del mismo modo, el Mes de Concientización sobre la Salud Mental sirve como un recordatorio de que nosotros también podemos experimentar una sensación de renovación y renacimiento cuando se trata de nuestra salud mental. Este es un momento para centrarse en reducir el estigma y promover el acceso a recursos y apoyo de salud mental. También es una oportunidad para reconocer el progreso que hemos logrado al abordar nuestros desafíos de salud mental e inspirar esperanza para el futuro. Así como la primavera trae nuevo crecimiento y energía, priorizar nuestra salud mental puede brindarnos las herramientas y los recursos que necesitamos para cultivar un sentido de esperanza y optimismo en nuestras vidas. Al centrarnos en nuestro bienestar mental, podemos crear una base para el crecimiento, la resiliencia y una vida plena. En este boletín, encontrará información, recursos y herramientas para apoyar su salud mental.

- Programa de Asistencia al Empleado, que brinda asesoramiento y apoyo gratuito y confidencial a los empleados y sus familias.
- Líneas directas de salud mental y grupos de apoyo
- Recursos y kits de herramientas de salud mental en línea, que brindan información y apoyo sobre una variedad de temas de salud mental.
- Capacitaciones presenciales y en línea sobre el bienestar de la salud mental y la prevención del suicidio

Abracemos el espíritu de renovación y renacimiento este mes y comprometámonos a priorizar nuestra salud mental y bienestar. Juntos, podemos hacer crecer una comunidad próspera que valore y apoye el bienestar mental.

## Continuidad de Salud Mental



| EN CRISIS | LUCHANDO | SOBREVIVIENTE | SOBRESALIENDO | PROSPERANDO |
|---|---|---|---|---|
| Muy ansioso<br>Estado de ánimo muy bajo<br>Absentismo<br>Exhausto<br>Muy mal sueño<br>Enfermedad<br>Dolor físico<br>Aislamiento<br>Pérdida de peso<br>Drogas/alcohol graves abuso | Ansioso<br>Deprimido<br>Cansado<br>Dormir mal<br>Poco apetito<br>Pobre concentración<br>Presentismo<br>Baja autoestima<br>Abuso de drogas/ alcohol<br>Trabajo pobre Actuación | Preocupado, nervioso<br>Tenso<br>Irritable<br>Dudando de sí mismo<br>Triste, melancólico<br>Problemas para dormir<br>Distraído<br>Retirado<br>Disminución social actividad | Estado de ánimo normal<br>Positivo<br>Calma<br>Durmiendo bien<br>Enfocado<br>Comer normalmente<br>Sociales normales actividad | Alegre<br>Energético<br>Centrado en la solución<br>Fluir<br>Realizando completamente potencial<br>Buscando activamente conexiones<br>Alto rendimiento laboral |

La salud mental no es un estado binario. Todos tenemos salud mental, y puede fluctuar a lo largo de nuestras vidas. El continuo de la salud mental es un modelo que ilustra estos diferentes niveles. Algunos de nosotros estamos en las categorías de Excelencia o Prosperidad y encontraremos útiles herramientas como una meditación de 5 minutos, mientras que otros estamos en un estado más serio en el que nos beneficiaremos de grupos de apoyo o ayuda profesional. No importa dónde estemos en este continuo, es importante recordar que no estamos solos. Los problemas de salud mental son comunes y hay ayuda disponible. Si tiene problemas con su salud mental, busque ayuda. Hay muchos recursos disponibles para usted y no tiene que pasar por esto solo. Comuníquese con Recursos Humanos y estaremos encantados de ayudarlo a conectarse con los recursos.

---

## Recursos y herramientas de salud mental

**Recursos para manejar el estrés**

El estrés es un hecho de la vida. Es la respuesta de su mente y cuerpo a situaciones o eventos exigentes. No todo el estrés es malo. Puede energizarlo y ayudarlo a rendir al máximo. Pero demasiado estrés, o el estrés que dura demasiado, puede pasar factura. Es importante identificar las fuentes de estrés y desarrollar un plan para abordarlas, así como priorizar las prácticas de autocuidado que promuevan la relajación y el bienestar.

**Recursos para la atención plena**

La atención plena es la práctica de estar presente y totalmente comprometido en el momento actual, sin juzgar ni distraerse. Se ha demostrado que la atención plena tiene numerosos beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la autoconciencia.

**Meditaciones guiadas**

La meditación puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorar la concentración y el enfoque, aumentar la autoconciencia y promover la relajación. La práctica regular de meditación también puede conducir a cambios a largo plazo en el cerebro y el sistema nervioso, incluido el aumento de la densidad de la materia gris en las áreas del cerebro asociadas con la regulación emocional y la disminución de la actividad en la amígdala, que es responsable de la respuesta del cuerpo al estrés.

---

CHOW
CULINARY HOSPITALITY OUTREACH WELLNESS

El programa Culinary Hospitality Outreach and Wellness (CHOW) se enfoca en brindar apoyo y recursos para las personas en la industria de la hospitalidad que pueden estar luchando con problemas de salud mental, abuso de sustancias u otros desafíos. El programa CHOW generalmente incluye una variedad de servicios, como asesoramiento sobre salud mental, tratamiento para el abuso de sustancias, asesoramiento nutricional y capacitación culinaria. El programa se brinda en un entorno comunitario seguro y de apoyo (en persona o virtual), con el objetivo de ayudar a las personas a establecer conexiones con otras personas que están pasando por desafíos similares y compartir historias de sus experiencias, recuperación y salud mental mejorada. Tienen una gran cantidad de recursos en su sitio web en inglés y español.

**63%**
Food, Beverage and Hospitality Professionals Suffer From Depression

**84%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Feel Stress From Their Job

**65%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Report Using Substances At Work

**53%**
Food, Beverage And Hospitality Workers Feel They've Been Pushed To Their Breaking Point

IF SCREAMING IN THE WALK-IN ISN'T CUTTING IT ANYMORE.
Let's talk about it.
CHOW.ORG
CHOW
CULINARY HOSPITALITY OUTREACH WELLNESS

---

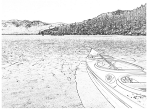
## Ideas para el bienestar en el lugar de trabajo

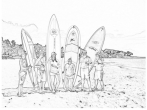
- Comienza tu día con esta meditación de 5 minutos

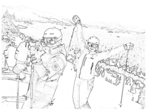
- Descubre los beneficios de la gratitud en el trabajo
- Sal a caminar y consigue 'alimentada por la naturaleza'
- Haga algo por un colega: ayude con un proyecto, tome un aprendiz u ofrezca capacitar a alguien
- Conéctate con un compañero de trabajo y fortalece tus relaciones sociales en el trabajo
- Coma un almuerzo saludable porque la comida puede mejorar su estado de ánimo
- Echa un vistazo a las listas de reproducción de salud mental en tus aplicaciones favoritas de música o podcasts
- Pruebe la 'tarea única'

---

¿Sabías que teñirte es bueno para tu salud?
¡Descarga estas páginas para colorear y tómate un descanso de color!



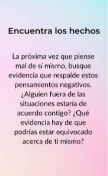




## Recursos para gerentes

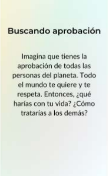
- Crear una cultura de gratitud en el lugar de trabajo
- Comience a organizar reuniones a pie
- Permitir y normalizar el uso de tiempo por enfermedad para un día de salud mental
- Anime a los empleados a tomarse un tiempo libre, evite trabajar horas excesivas y respete los límites entre el trabajo y el tiempo personal.
- Anime a los empleados a tomar descansos a lo largo del día, a moverse y a tomarse el tiempo para recargar energías.
- Regístrese y comuníquese regularmente con los empleados, verifique cómo les está yendo y si necesitan algún apoyo. Fomente una cultura de comunicación abierta donde los empleados se sientan cómodos discutiendo cualquier inquietud o problema.
- Predique con el ejemplo: como gerente, modele comportamientos saludables y priorice su propio bienestar. Esto ayudará a establecer un ejemplo positivo para su equipo y los alentará a hacer lo mismo.
- 15 (breves) estrategias para apoyar la salud mental de tus empleados

## Momentos conscientes



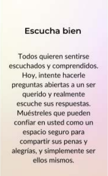
**Encuentra los hechos**

La próxima vez que piense mal de sí mismo, busque evidencia que respalde estos pensamientos negativos. ¿Alguien fuera de las situaciones estaría de acuerdo contigo? ¿Qué evidencia hay de que podrías estar equivocado acerca de ti mismo?



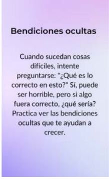
**Buscando aprobación**

Imagina que tienes la aprobación de todas las personas del planeta. Todo el mundo te quiere y te respeta. Entonces, ¿qué harías con tu vida? ¿Cómo tratarías a los demás?



**Escucha bien**

Todos quieren sentirse escuchados y comprendidos. Hoy, intente hacerle preguntas abiertas a un ser querido y realmente escuche sus respuestas. Muéstreles que pueden confiar en usted como un espacio seguro para compartir sus penas y alegrías, y simplemente ser ellos mismos.



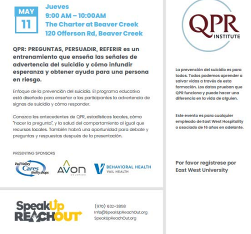
**Bendiciones ocultas**

Cuando sucedan cosas difíciles, intente preguntarse: "¿Qué es lo correcto en esto?" Sí, puede ser horrible, pero si algo fuera correcto, ¿qué sería? Practica ver las bendiciones ocultas que te ayudan a crecer.

Presentado por Lyra.

## Próximo Entrenamiento

Entrenamiento De QPR
Entrenamiento de QPR
Para East West Hopsitality



MAY
11

**Jueves**
**9:00 AM – 10:00AM**
**The Charter at Beaver Creek**
**120 Offerson Rd, Beaver Creek**

**QPR: PREGUNTAS, PERSUADIR, REFERIR es un entrenamiento que enseña las señales de advertencia del suicidio y cómo infundir esperanza y obtener ayuda para una persona en riesgo.**

Enfoque de la prevención del suicidio. El programa educativo está diseñado para enseñar a los participantes la advertencia de signos de suicidio y cómo responder.

Conozca los antecedentes de QPR, estadísticas locales, cómo "hacer la pregunta", y la salud del comportamiento al igual que recursos locales. También habrá una oportunidad para debate y preguntas y respuestas después de la presentación.

PRESENTING SPONSORS

Vail Valley Cares thrifty shops · AVON COLORADO · BEHAVIORAL HEALTH VAIL HEALTH

SpeakUp ReachOut

(970) 632-3858
Info@SpeakUpReachOut.org
SpeakUpReachOut.org

QPR INSTITUTE

La prevención del suicidio es para todos. Todos podemos aprender a salvar vidas a través de esta formación. Los datos prueban que QPR funciona y puede hacer una diferencia en la vida de alguien.

Este evento es para cualquier empleado de East West Hospitality o asociado de 16 años en adelante.

Por favor regístrese por East West University

Inscribase en la Universidad East West

---

## East West University: recursos adicionales + capacitaciones

TED
Snols Lib

COURSE

**Bill Bernat: Como se relacionar com amigos...**

Querem se relacionar com um amigo depressivo, mas não sabem como se...

◷ 13 minutes
🌐 Italian, English, Korean +5

HOW THE FOOD YOU EAT
TED AFFECTS YOUR BRAIN

COURSE

**食物如何影响你的大脑 - Mia Nacamulli**

点击链接查看完整课程:
http://ed.ted.com/lessons/how-the-food-yo...

◷ 5 minutes
🌐 Italian, German, English +7

---

## Programa de asistencia al empleado de East West (EAP)

Triad
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

Todos los empleados y dependientes de East West de 26 años o menos tienen derecho a 6 sesiones de EAP por incidente por año.

Comience su sesión hoy accediendo a la herramienta "Búsqueda de proveedores" en triadeap.com utilizando la información de inicio de sesión a continuación. Después de seleccionar un consejero, llame a Triad EAP para que se pueda enviar una referencia en su nombre.

Se requiere autorización previa y se puede obtener llamando a Triad EAP entre las 8 a. m. y las 6 p. m. (MST) de lunes a viernes.

**Teléfono**: 970-242-9536
**Número gratuito**: 877-679-1100

**Acceso a** triadeap.com
**Nombre de usuario**: EAST
**Contraseña**: WEST

---

## Recursos locales para usted

No importa dónde se encuentre en su viaje de salud mental, hay recursos disponibles para ayudarlo. Desde grupos de apoyo entre pares hasta intervención en crisis, hemos compilado una lista de recursos por región a continuación.

Eagle County · Front Range · Charleston · Hawaii

Summit County · Roaring Fork · Park City · Lake Tahoe

---

## Recursos Nacionales

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
NATIONAL HELPLINE

988
SUICIDE & CRISIS LIFELINE

NAMI
National Alliance on Mental Illness

La línea de ayuda nacional de SAMHSA es un servicio gratuito, confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y en español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias.

Llame: 800-662-AYUDA (4357)

O visite el localizador de tratamientos en línea.

Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en apuros, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para profesionales en los Estados Unidos.

Llamar: 988

La línea de ayuda de NAMI es un servicio gratuito de apoyo entre pares a nivel nacional que brinda información, referencias de recursos y apoyo a las personas que viven con una afección de salud mental, a sus familiares y cuidadores, a los proveedores de salud mental y al público. El personal y los voluntarios de la línea de ayuda tienen experiencia, están bien capacitados y pueden brindar orientación.

Envía "Línea de ayuda" al 62640

O Llame: 800-950-NAMI (6264)

---

## Verano de Salud Mental 2023

¡Mantente sintonizado para más!

#TAKE
CARE OF
YOURSELF

**¿Tienes una historia para compartir? Enviarlo a Natalie Dodd a ndodd@eastwest.com.**