

# Si usted o alguien quien quieres está...

en una **una situación de riesgo a su vida** llama al **9-1-1** inmediatamente y en una **crisis** llama al **2-1-1** en Connecticut

Línea para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255  
[www.preventsuicidect.org](http://www.preventsuicidect.org)

Violencia Domestica: 1-888-774-2900 [www.CTSafeConnect.org](http://www.CTSafeConnect.org)

## Apoyo Telefónico

Llama a un amigo o "Warmline": <https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Advocacy/Warm-Lines>

Clifford Beers Clinic: Reach Out New Haven Warmline: 1-203-287-2460 M-Th 8:30-7 F 8:30-6

DCF Talk it Out: 1-833-258-5011 M-F 8 a.m.-8 p.m. Fin de semanas 1-8 p.m.

SAMHSA's 24 hour Distress Helpline: 1-800-985-5990 si te sientes solo o necesitas apoyo

## Apoyo por el Internet

Child Health & Development Institute of CT (Salud de Niños y Instituto de Desarrollo):  
Página web comprensiva que cubre varios temas <https://www.chdi.org/news/news-events/covid-19>

In the Rooms (En Los Cuartos) ofrece muchas reuniones por el internet incluyendo AA, NA, Al-Anon, Todo Recuperación, salud, espiritualidad, etc. Elige el grupo adecuado para usted:

[www.InTheRooms.com](http://www.InTheRooms.com)

TOIVO Center (Centro TOIVO) Clases por el internet que toman un enfoque holístico sobre la salud: [www.toivocenter.org](http://www.toivocenter.org)

## Apoyo Local

Clinica Clifford Beers: Niño y Familia Línea Telesalud: 203 772-1270  
[www.cliffordbeersclinic.org](http://www.cliffordbeersclinic.org)

Cornell Scott Hill Health Center (centro de salud): (Medical) 1-203-503-3000  
(Conductual) 1-203-503-3055

The Children's Center of Hamden (centro de niños de Hamden): (Paciente Externo de Salud Mental) 203 248-2116 ext. 308 [www.childrenscenterhamden.org](http://www.childrenscenterhamden.org) Equipos de Recuperación sobre el Internet con juegos y actividades sobre y ZOOM Equipo

SMART Recovery meetings (Reuniones de recuperación): [sember@tccoh.org](mailto:sember@tccoh.org) 1-475-227-5834

Yale Behavioral Health Services at Hamden: Clientes actuales y recientemente descargados del hospital: 1-203-288-6253

Yale Child Study (Yale Estudio de Niños): (Salud Mental y Conductual): 1-203-737-4644

Para información adicional contacte a Susan Rubino, Coordinadora de Servicios Juveniles por correo electrónico: [srubino@hamden.com](mailto:srubino@hamden.com)

Escuche a música que te gusta. Canta. Baila. Sal a caminar. Llama, textea, o manda un correo electrónico a un amigo o familiar. Cocina o haga postres. Tómame un baño. Pinte. Dibuje. Haga una excursión virtual a un sitio desconocido. Corre. Lea un libro. Contacte a alguien que vive solo/sola. Pase tiempo con la naturaleza. Dale dinero a una organización de caridad. Haga meditaciones.