

# AYUDA GRATUITA

para el estrés relacionado con

# COVID-19

## EL PROYECTO DE RECUPERACIÓN UTAH STRONG

Si usted o alguien que conoce esta experimentando estrés, ansiedad o depresión debido a COVID-19, hable con un consejero de crisis los siete días de la semana, de 7 am 7 pm. Toda la información es confidencial y gratuita.

Los servicios Incluyen:



apoyo emocional



Asesoramiento en situaciones de crisis



Estrategias de afrontamiento



Educación sobre la salud mental



Referencias a otros servicios si necesita más ayuda

**Llame o envíe un mensaje de texto para consejería gratis al:**  
**385-386-2289**

**Correo electrónico: [UtahStrong@utah.gov](mailto:UtahStrong@utah.gov)**  
**(incluya solo su nombre y número de teléfono)**

**Para respuesta inmediata fuera del horario de atención:**  
**1-800-273-TALK (8255)**

Asesoramiento disponible en Español y otros idiomas.

Operado por el Departamento de Servicios Humanos de Utah, la División de Abuso de Sustancias y Salud Mental mediante una subvención de FEMA facilitada por la Administración de Servicios de Salud Mental y el Abuso de Sustancias.



**FEMA**

utah department of  
**human services**  
SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration