

# Apoyos disponibles

En caso de **CRISIS**, por favor, llama:

A tu médico clínico

A los Samaritanos (24/7)

Línea gratuita: **116 123**

## APOYOS

Escribe al respecto (24/7)

Mensajes gratuitos: **50808**

## INFORMACIÓN

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Teléfono de información YourMentalHealth (HSE) 24/7 Línea gratuita: **1800 111 888**

[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



Visita nuestro sitio web:

[www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info)



Translations sponsored by



Di **hola** y pregunta: **¿cómo estás?**

**H e l l o**

**HOLA**

**INTERACTÚA**

**ESCUCHA**

**CONOCE**

**OPCIONES**

Di hola y pregunta  
¿cómo estás?

Interactúa  
con la  
persona

Escucha  
activamente  
a la  
persona

Conoce a  
la persona  
y cómo se  
siente

Dale tiempo  
para hablar  
sobre  
opciones

**Hello**  
¿CÓMO ESTÁS?



Mental Health  
Ireland