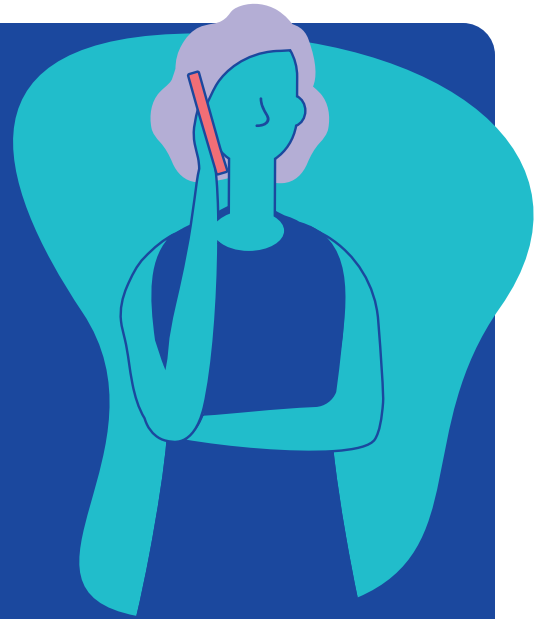


# Terapia Confidencial **24/7**

Obtenga apoyo cuando todo  
parezca demasiado.



Los pensamientos negativos y estresantes causados por la  
pandemia de COVID-19 pueden hacerte sentir solo. Conectarse  
con los demás ayuda.



**Está BIEN sentirse abrumado.**

**Está BIEN sentirse frustrado.**

**Está BIEN obtener ayuda.**



La línea de ayuda de crisis de Be Well es un  
servicio confidencial, seguro y gratuito disponible  
para todos los Hoosiers.

**Llame al 2-1-1 para hablar con un consejero  
capacitado las 24 horas, 24/7.**



**Be Well  
Indiana**

[BeWellIndiana.org](https://www.BeWellIndiana.org)