



## Una temporada llena de colores

Los días festivos se llenan de muchos colores, desde rojos y dorados alegres, a tonos más clamorosos y matices sombríos. La belleza especial de la temporada se debe a la multitud de colores. Los días festivos son una oportunidad tanto para celebrar sino también para reconocer que no todo el mundo se siente festivo. Especialmente después de un año tan intenso y desafiante, es cuando debemos de demostrar los valores de la temporada festiva de bondad, generosidad y amor tomando el tiempo para reflexionar con uno mismo y con los demás.

**Red Nacional de Prevención del Suicidio**  
(24 horas al día, 7 días a la semana)  
**1.888.628.9454**

**Línea de Apoyo**  
(24 horas al día, 7 días a la semana)  
**1.855.845.7415**

Marque opción #3 para hablar en español, 24/7, con un profesional capacitado sobre temas no urgentes pero importantes para cualquier persona en California necesitando apoyo emocional.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA  
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

