

Creo que no te das cuenta de lo que te está causando.

Ya no eres la misma. ¡Extrañamos a nuestro amiga!

La vida también es difícil para mí. Tuve que pedir ayuda.

En vez de tomar algo, habla con alguien.

# EL ABUSO DE SUSTANCIAS ES SERIO

Si tienes una emergencia llama al 911

## GRATIS Y CONFIDENCIAL

Si tú, o alguien quien tú conoces está luchando con la adicción estamos aquí para ayudar. Llama o envía un texto hoy.

**530-388-0359**



[granitewellness.org](http://granitewellness.org)

Línea Directa Nacional

Para La Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255