



**BUENO  
POR  
FUERA**

**DIFICIL  
POR  
DENTRO**

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

Si tienes una emergencia llama al 911

**GRATIS Y CONFIDENCIAL**  
**530-388-0359**



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

Línea Directa Nacional  
Para La Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255