

**Estoy aquí  
para ti.**

**Si usted o un ser  
querido está teniendo  
una emergencia de  
salud mental y  
necesita hablar llame  
al 503-655-8585.**

# Los “Go Teams” del Condado de Clackamas están listo para ayudar

¿Se siente aislado(a) o solo(a)? ¿Las cosas son demasiado estresantes ahora o abrumadoras? Queremos ayudar.

Estos equipos están formados por personas entrenadas para escuchar y brindar apoyo en tiempos de dificultad. Los miembros del Go Teams no son terapeutas pero son muy buenos para escuchar. Trataremos de ayudar a disminuir la angustia, trabajaremos para mejorar las habilidades de afrontamiento existentes, y le ayudaremos a localizar otros recursos si es necesario. Podemos evaluar la necesidad para diferente clase de apoyo y proporcionar ayuda para navegar por todas las opciones disponibles.

Escucharemos su historia. Podemos ayudar con una referencia o un recurso. Denos la oportunidad de estar ahí para usted.



**Los “Go Teams” del  
Condado de Clackamas  
503-655-8585**

