



# I'm Having a Crisis. Help!

I'm having thoughts of harming myself or another person and I need to talk to someone.

I need someone to come to my home because these feelings can't be handled over the phone. I can wait up to 2 hours.

I cannot wait for someone to come to my home later. I need someone now.

## Call:

National Suicide Prevention Lifeline  
**1-800-273-TALK (8255)**  
Maricopa County Crisis Line  
**602-222-9444 or 1-800-631-1314**  
Southern Arizona Crisis Line  
**1-866-495-6735**  
Northern Arizona Crisis Line  
**1-877-756-4090**

Call 911 and say: "I am having a mental health crisis. I need police and a crisis team."

OR

Drive to the nearest emergency room at a hospital and share that you are having a mental health crisis and you need help.

## Additional Resources

Boys Town National Hotline: **1-800-488-3000**

**For all Teens and their Parents.** Open 24 hours a day, 365 days a year, staffed by specially trained Boy Town Counselors. They can help with things like: suicide prevention, sexual abuse, parenting troubles, anger, physical abuse, school issues, chemical dependency, relationship problems, depression, emotional abuse, runaways, and more.

Crisis Text Line: **Text TALK to 741741** to talk to a counselor 24/7

National Domestic Violence Hotline: **1-800-799-SAFE (7233)**

National Sexual Assault Hotline (RAINN): **1-800-656-HOPE (4673)**

National Dating Abuse Helpline: **1-866-331-9474**

### Parents

**If YOU need to talk to someone.**

Arizona Warm Line: **1-888-404-5330** (4:30 to 10:30 p.m. 7 days/week)

Maricopa County Warm Line: **602-347-1100** (24 hours 7 days/week)

Pima County Warm Line: **520-770-9909** (8 a.m. to 10 p.m. 7 days/week)



# Estoy en una crisis. ¡Ayúdame!

Tengo pensamientos en hacerme daño o hacia otra persona y necesito hablar con alguien.

Necesito que alguien venga a mi hogar porque estos sentimientos no pueden ser tratados por teléfono. Puedo esperar hasta dos horas.

No puedo esperar a que alguien venga a mi hogar después. Necesito a alguien ahora.

## Llamar:

Línea de la Prevención del Suicidio Nacional  
**1-800-273-TALK (8255)**  
Línea de Crisis de Arizona del Maricopa  
**602-222-9444 or 1-800-631-1314**  
Línea de Crisis de Arizona del Sur  
**1-866-495-6735**  
Línea de Crisis de Arizona del Norte  
**1-877-756-4090**

Llamere al 911 y comunicar que: "Estoy teniendo una crisis mental y necesito a la policía y un equipo de crisis."

Maneje hacia su sala de emergencia mas cercana en un hospital y comparte que tiene una crisis de salud mental y necesita ayuda.

## Otros Números Que Podran Ser Útiles

Boys Town National Hotline: **1-800-488-3000**

**Para Todo los Jóvenes y Padres.** La línea de asistencia está abierta las 24 horas al día y 365 días al año y tiene personal asignado como consejeros. Ayudan con cosas como: la prevención del suicidio, el abuso sexual, los problemas de crianza, la ira, el abuso físico, problemas escolares, dependencia de sustancias químicas, problemas de pareja, depression, abuso emocional, fugitivos, y mucho más.

Línea de texto de crisis: **Envía TALK al 741741** para hablar con un consejero 24 horas al día, siete días a la semana.

Línea Nacional de Violencia Doméstica: **1-800-799-SAFE (7233)**

Línea Nacional de Asalto Sexual (RAINN): **1-800-656-HOPE (4673)**

Línea Nacional de Abuso Relacional (LovelsRespect.Org): **1-866-331-9474**

## Padres

Si necesita hablar con alguien.

Línea de apoyo de Arizona: **1-888-404-5330** (4:30 to 10:30 p.m., 7 dias de la semana)

Línea de apoyo de Maricopa: **602-347-1100** (24 horas, 7 dias de la semana)

Línea de apoyo de Pima: **520-770-9909** (8 a.m. to 10 p.m., 7 dias de la semana)



**If you or a loved one is suffering  
If you are worried  
If you want to find help**

**Call us!  
602-258-6797**

**For 24/7 help,  
call National Suicide Prevention Hotline :1-800-273-8255**

**¡ Hablamos español!**  
valledelsol.com | @valledelsolaz