

Si te sientes ansioso, deprimido, o simplemente necesitas hablar con alguien,

# Llama al 211

o llama al 443-608-9182



Conéctate con alguien que te pueda ayudar.

Llama a la **Línea de ayuda Maryland United Way al 211** y pide que te conecten con la WARMLine. Hablarás con alguien que escuchará tus preocupaciones y te remitirá a recursos adicionales.

*Los profesionales de salud mental están disponibles de 10:00 AM a 6:00 PM entre semana.*

### **Sigue estos pasos sencillos:**

1. Llama al 211 (o 443-608-9182) desde cualquier celular o teléfono fijo.
2. Pide que te conecten a la WARMLine.
3. Habla con un especialista atento que escuchará tus necesidades.
4. Se te hará una remisión a cualquier recurso adicional que puedas necesitar.

---

United Way del centro de Maryland le ha otorgado una beca a Pro Bono Counseling para apoyar a los habitantes de Maryland con problemas de salud mental asociados a la pandemia de la COVID-19, y por otros motivos.

Para más información, visite [ProBonoCounseling.org](https://ProBonoCounseling.org).

PRO BONO  
COUNSELING  
PROJECT