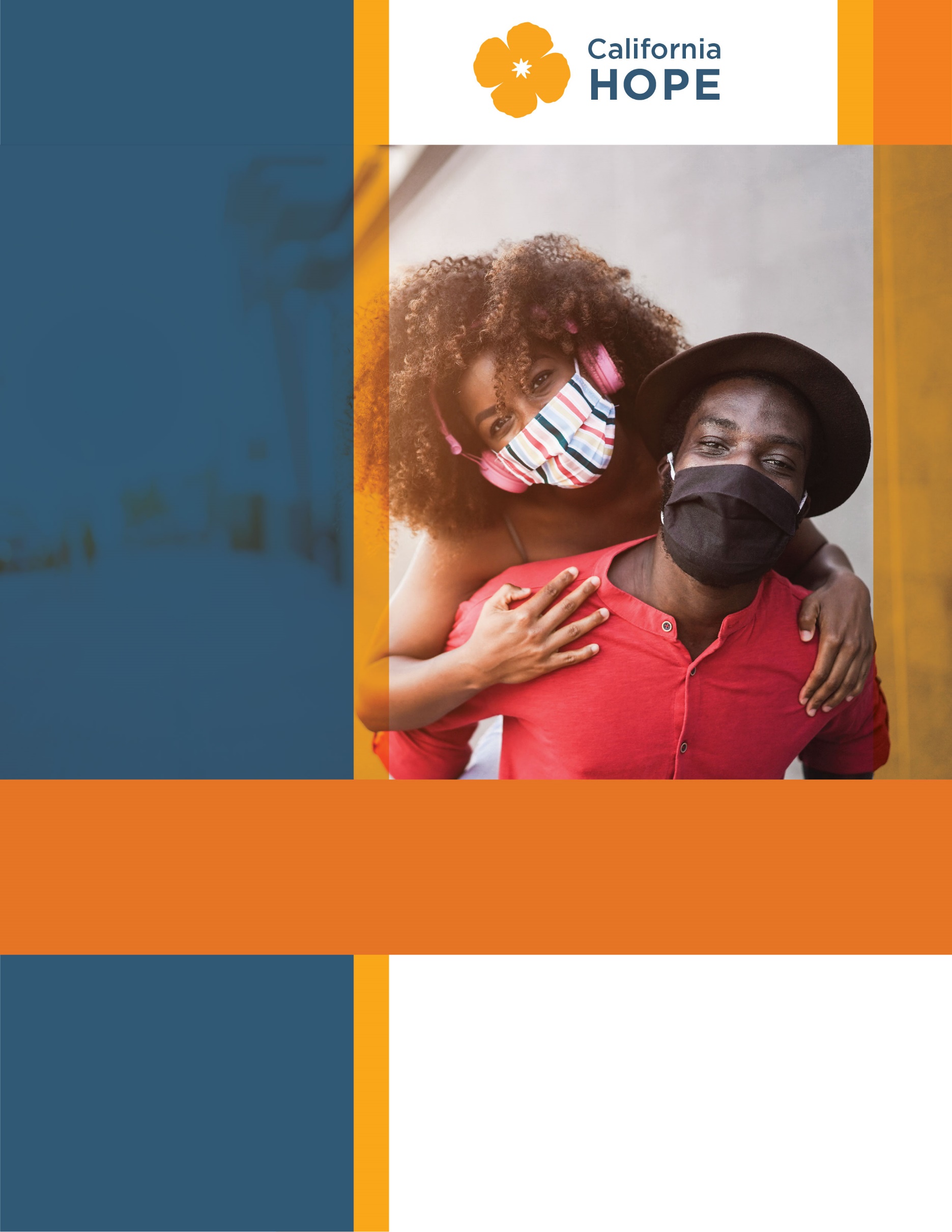
****

**LA ESPERANZA ESTÁ  
AQUÍ**

****

**Llamé la línea de apoyo de Allies For Every Child:**

(424) 258-0065

(Deje un mensaje con su nombre y número de telefono y un consejero le llamará lo antes posible)

O envíenos su información de contacto por correo electrónico para recibir una llamada:

AlliesCalHope@gmail.com

Llame a la línea de   
apoyo de CalHOPE:

**Llame a la línea de apoyo de CalHope:**

**(833) 317-4673**

**O para conversar en vivo visite:**

[**CalHopeConnect.Org**](https://www.calhopeconnect.org/)

**(833) 317-4673**

**o para conversar en vivo visite** [**calhopeconnect.org**](https://www.calhope.org/)



**El programa de CalHOPE en Allies For Every Child está ofreciendo consejería de casos en crisis GRATIS, CONFIDENCIAL, y ANÓNIMO durante esta pandemia. Nosotros ofrecemos un oído atente, recursos en su comunidad, e información para ayudarles a encontrar su camino y satisfacer sus necesidades durante estos tiempos difíciles.**

**CalHOPE ofrece asesoramiento en caso de crisis después de una declaración federal de emergencia. Ofrece recursos e información para ayudar a las personas a encontrar su camino en estos tiempos difíciles.**

****

**Para mas informacion, contactenos:**

**Allies for Every Child**

424-258-0065

AlliesCalHope@Gmail.Com

**Para obtener más información, puede llamar a la línea de apoyo de CalHOPE:**

**(833) 317-4673**

**O por chat , visite:**

[**CalHopeConnect.Org**](https://www.calhopeconnect.org/)

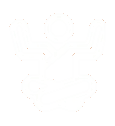
****

**Consejos para manejar el estrés:**

**Tómese un descanso de las noticias si le hacen sentirse abrumado.**

**Mantenga contacto social con aquellos que lo apoyan por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.**

**Trate a su cuerpo con amabilidad: coma alimentos saludables, evite el exceso de alcohol y haga ejercicio en la medida de lo posible.**

****

**Concéntrese en lo que puede controlar, y trate de olvidarse del resto.**

**Concéntrese en lo que puede controlar, y trate de olvidarse del resto.**

**»** [**calhope.org**](https://www.calhope.org/)