

# Reach out. Help is here.



If you're struggling with feeling sad or worried or even angry, you don't have to keep the hurt inside. Talk to someone.

Open up. Reach out. Help is here for you. [ncdhhs.gov/OpenToCare](https://ncdhhs.gov/OpenToCare)

NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

NC Department of Health and Human Services • [NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov)  
NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. • 06/2023



# Déjanos darte una mano. La ayuda está aquí.



Si tienes dificultades porque te sientes triste, preocupado, o incluso enojado, no tienes que guardártelo. Habla con alguien.

Encuentra personas y recursos que pueden ayudarte en [ncdhhs.gov/AyudaParaTi](https://ncdhhs.gov/AyudaParaTi).

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS HUMANOS**  
DE CAROLINA DEL NORTE

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
NCDHHS.gov • NCDHHS es un proveedor y empleador que ofrece  
oportunidad igual a todos. • 06/2023

