

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.

Find people and resources that can help at
ncdhhs.gov/OpenToCare.



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.

