



## Reasons to call NMCAL... You, or someone you care about is:

Because  
we know  
this call  
may be  
the most  
important  
one you've  
ever made

- Thinking about wanting to die or kill oneself.
- Looking for a way to kill oneself, such as searching online or buying a gun.
- Talking about feeling hopeless or having no reason to live.
- Talking about feeling trapped or in unbearable pain.
- Talking about being a burden to others.
- Increasing the use of alcohol or drugs.
- Acting anxious or agitated; behaving recklessly.
- Sleeping too little or too much.
- Withdrawing or becoming isolated.
- Showing rage or talking about seeking revenge.
- Experiencing extreme mood swings

Professional Counselors  
are here to hear you  
24/7/365



Free and Confidential



If you or a loved one is experiencing these or other emotional crises, you can find help 24 hours a day, seven days a week, by calling the New Mexico Crisis and Access Line.

Toll-Free 24/7: 1 (855) NMCRISIS (662-7474)

1 (855) 227-5485 (TTY)

WWW.NMCRISISLINE.COM



## Reasons to call the Peer to Peer Warmline...

If you, or someone  
you care about is:

Peer  
Support  
Specialists  
are here to  
hear you

Free and  
confidential

Because we  
know this  
call may be  
the most  
important one  
you've ever  
made

- Just in need of someone to talk to;
- Struggling with drugs and/or alcohol;
- Feeling lonely, isolated, and/or withdrawn;
- Looking for services in your area to help you with your next step in recovery and resiliency;
- Seeking support for yourself, or someone else, struggling with mental, behavioral, emotional, social health and well-being;
- Needing to talk to someone who has been there and may have experienced some of the same things you may be going through

[www.nmcrisisline.com](http://www.nmcrisisline.com)

Warmline

1 (855) 466-7100

TTY Access - 1 (855) 227-5485



Porque nosotros sabemos que esta llamada puede ser la más importante que usted haya hecho

Razones para llamar a NMCAL...  
Usted, o alguien a quien a usted le importa está:

- Pensando acerca de querer morir o matarse a sí mismo.
- Buscando por una manera de matarse a sí mismo, tal como buscando en línea o comprar una pistola.
- Hablando acerca de sentirse sin esperanzas o no tener razón para vivir.
- Hablando acerca de sentirse atrapado o con dolor insoportable.
- Hablando acerca de ser una carga para otros.
- Aumentando el uso del alcohol o de las drogas.
- Actuando ansioso o agitado; comportándose imprudentemente.
- Durmiendo muy poco o demasiado.
- Retrayéndose o sintiéndose aislado.
- Demostrando furia o hablando acerca de buscar venganza.
- Experimentando cambios extremos del estado de ánimo

Consejeros profesionales están aquí para escucharlo  
24/7/365



Gratis y confidencial

Si usted o un ser querido está experimentando éstas u otras crisis, puede encontrar ayuda 24 horas al día y siete días a la semana al llamar a la Línea de Crisis y Acceso de Nuevo México.



Línea gratis 24/7: 1 (855) NMCRISIS (662-7474)

1 (855) 227-5485 (TTY)

WWW.NMCRISISLINE.COM



## Razones para llamar a la Línea Reconfortante de Compañero a Compañero. . .

Si usted o alguien a quien a usted le importa:

Los especialistas de apoyo de compañeros están aquí para escucharlo

Gratis y confidencial

Porque nosotros sabemos que esta llamada puede ser la más importante que usted haya hecho

- Está en necesidad de hablar con alguien;
- Está batallando con drogas y/o alcohol;
- Se siente solo/a, aislado/a y o retraído/a
- Está buscando servicios en su área para ayudarle con su siguiente paso en la recuperación y resistencia;
- Está buscando apoyo para sí mismo/a, o para alguna otra persona, está luchando con la salud mental, conductual, emocional, social y con el bienestar;
- Necesita hablar con alguien que ha estado allí y que ha experimentado con algunas de las mismas cosas que usted tal vez este experimentando

[www.nmcrisisline.com](http://www.nmcrisisline.com)

Línea Reconfortante

1 (855) 466-7100

Acceso TTY - 1 (855) 227-5485