



# ¡Estamos aquí para ti!

## ¿Estas pasando por situaciones familiares difíciles? ¡Chatea con nosotros!

TomamiMano es un servicio de chat en vivo. Nuestro chat en línea es una plataforma virtual anónima que te permite tener un lugar seguro para expresar tus pensamientos y tus luchas.

Los Especialistas de Apoyo de Pares y nuestro otro personal te recordarán que tienes un valor social y que no estás solo. Entonces, en esos días oscuros en los que parece que no hay salida, en esos momentos de ansiedad en los que piensas que los demás no te entenderán, únete a nosotros en el chat en vivo en TomamiMano.co

Si tienes 16 años o más, aquí, tu puedes asociarte con un Especialista en Apoyo de Pares, que ha superado sus propias dificultades y está aquí para escucharte, a unas pocas teclas de distancia.



Chatea en línea con un especialista en apoyo de pares de forma gratuita.



Detectar y reconocer los desafíos de salud mental cuanto antes.



Aumentar el acceso al nivel adecuado de apoyo y atención de tu salud.



Visita [es.TakemyHand.co](https://es.TakemyHand.co)

1. Escanea el código
2. Presiona el botón de chat
3. Te conectaremos con un Compañero de Apoyo



Escanea para Chatear