

# We're Here for You

## Sometimes your emotional struggles are very difficult. You do not have to face them alone!

TakemyHand is an anonymous, Live Peer Chat Service that gives you a safe place to air out your thoughts and struggles with a Peer Support Specialist that cares.

Our Peers are here to remind you that you have social value and you are not alone. So, in those dark days when it seems that there is no way out, in those moments of anxiety when you think that others will not understand you, come chat with us live at TakemyHand.co

Here, a peer support specialist who has walked through their own struggles and is here to listen to you is just a few taps away.



Chat online with a Peer Support Specialist for free.



1 on 1 Peer Support with real people. No bots.



Access to local resources with our onlineresource guide.





# ¡Estamos aquí para ti!

## A veces tus luchas emocionales son muy difíciles. ¡No tienes que enfrentarlas solo(a)!

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.

