

Tinituhon Kombetsasion 

“Mama’kikilu hao ha’.

Kao un hahasso para un

na’dañon maisa hao?”



Ti todū i tiempo na guaha pās yanggen mama'kilu hao. Yanggen i patgonmu dududa hinasso-ña put para u puno' maisa gui', buente gof ma'ã'ñaõ gui' pat ti ha tungo' hãfa taimanu para u tutuhon i kombetsasion. Lao guaha fina'ramentan ayudu siha para un inayuda kumuentusi siha put este na asunto. **Espiha hãfa taimanu gi Up2SD.org.**

Guinahan Inayudu siha

988 I Numiron Asunton Pinino' Maisa & CHinatsaga

Kumu un tungo' pat guaha tiningo'-mu ni' humahasso put para u puno' maisa gui' pat guaha chinatsagã-ña, tex pat agang 988 insigidas para un inasiste ni' kualifikao na taotao nu chinatsaga 24/7.

Numiron Hinago' & CHinatsaga gi San Diego

Ågang 888-724-7240 para un kuentusi taotao i lugãt 24/7.

Fanakuentusi San Diego (TalkItOutSD.org)

Dibãtde na ramentan inayudu, sinipotte, yan otro na trãstes inayudu siha para i famagu'on siha giya San Diego na lugãt ni' mandududa put hinasso siha put mapuno' maisa pat un tungo' otro ni' humahasso este.

California Youth Crisis Line (calyouth.org/cycl/)

Kumu un tungo' pat guaha tiningo'-mu umekspirerensia maseha hãfa na klãssen kinentra pat chinatsaga, ågang pat tex 800-843-5200. Kuentos kinonfiansa yan konsuheron chinatsaga.

I Konsilion Prinibenen Pinino' Maisa giya San Diego County (sdchip.org)

I Konsilion Prinibenen Pinino' Maisa giya San Diego County (SPC) i ginihan i inafa'maolek kuminidãt nu i lini'e' na seru, tãya' pinino' maisa gi San Diego County. I mision-ta na ta pribeni pinino' maisa yan i tinattiyen finaloffan na'dañu siha giya San Diego County.

Survivors of Suicide Loss (soslsd.org)

Grupon sinipotte siha gi Inetnon giya San Diego ni' Ginihan-achataotao para maseha hãyi mumalinguyi guinaiyan atungo' pat familia put pinino' maisa ya manespihiha supotte, kombenensia, ramentan inayudu, yan tinanga gi entre lugãt annai ti u mahusgua.

NAMI San Diego (namisandiego.org)

Emfotmasion ni dibãtde, sãfo' yan gai konfiãnsa, riniferi, yan supotte para taotao yan i guinaiyan-ñiha siha.

