

# NO ESTÁ SOLO.

**LA AYUDA ES GRATUITA Y CONFIDENCIAL**

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales  
de Nebraska

**1-800-464-0258**

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

**1-888-866-8660**



**NEBRASKA STRONG  
RECOVERY PROJECT**

**f @NebraskaStrongRecoveryProject**

**t @NebraskaStrong**

**[NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu](http://NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu)**