

# ¿Estás OK? Oklahoma le IMPORTAS: Llama al 211

\*Los mejores recursos reunidos por las familias de Oklahoma con experiencia viviente para todas las familias de Oklahoma



Servicios para discapacitados



Líneas de ayuda en crisis / Líneas de ayuda



Servicios / Renta



Vivienda / Refugio



Comida / Alimentos



Ropa / Artículos para el hogar



Salud / Dental  
Planificación familiar



Salud mental / Tratamiento en el uso de sustancias



Asistencia legal / Cumplimiento de la ley



Empleo / Asistencia con ingresos



Servicios públicos / Comunitarios



Apoyo familiar / para padres



Grupos de apoyo



Escuelas / Educación para adultos



Transporte



Servicios en caso de desastre

Muchas cosas en la vida pueden dejar a una persona en crisis, aislado, abrumado: los daños después de una tormenta, la pérdida del empleo, abuso en el hogar, problemas de salud mental, las facturas más altas que el sueldo.

**Ya no estás solo(a).**

Habla con alguien que se preocupa y sabe dónde buscar ayuda.

**LLAMA AL 2-1-1 AHORA  
ENVÍA TU CÓDIGO POSTAL POR MENSAJE DE TEXTO  
AL 898-211**

Nosotros proporcionamos no juzgar mental compasivo, escuchando así como los recursos y el apoyo para recuperarte.

**Línea de ayuda para jóvenes:  
1-833-885-CARE (2273)**

**Línea de ayuda para padres de familia:  
1-877-271-7611**

**¿Necesito hablar?: 1-800-273-TALK (8255)**

**Emergencia: Marca 911**

**¿Te gustan estos recursos?  
Tómales una foto y compártelos con una amistad.  
Si un amigo necesita una petición consentimiento y convoca en altavoz.**

**¿Quieres ayudar y devolver?  
Voluntario con 211 o a caridad local.**



# Are you OK? Oklahoma CARES: Call 211

\*Best resources gathered by Oklahoma families with lived experience for all Oklahoma families



Disability Services



Crisis Lines/  
Helplines



Utility / Rent



Housing / Shelter



Food / Meals



Clothing /  
Household Items



Health / Dental  
Family Planning



Mental Health  
Substance Use  
Treatment



Legal Assistance  
Law Enforcement



Employment /  
Income Assistance



Public /  
Community Services



Family / Parent  
Guardian Support



Support Groups



Schools / Adult Education



Transportation



Disaster Services

Many things in life can leave a person in crisis, isolated and feeling overwhelmed: aftermath of a storm, loss of a job, abuse at home, mental health struggles, bills higher than earnings.

## You Are Not Alone Anymore.

Talk to Someone Who Cares & Knows Where to Go for Help.

CALL [2-1-1](tel:211) NOW.

TEXT YOUR ZIP CODE TO [898-211](tel:898211)

We provide compassionate, non-judgmental listening, as well as resources and support to get you back on your feet.

Youth Helpline:  
1-833-885-CARE (2273)

Parent Helpline:  
1-877-271-7611

Need to Talk?  
1-800-273-TALK (8255)

Emergency: Dial 911

Like these resources?  
Please take a picture & share with a friend.  
If friend is in need, request consent & call together on speaker.

Want to help and give back?  
Volunteer with [211](tel:211) or your local charity.

