

**No estás solo.
La ayuda es gratuita.
Está bien pedir apoyo.**



<p>🚒 EMERGENCIAS</p> <p>Emergencia – Llame al 111</p> <p>Policía Ambulancia Bomberos</p> <p>👉 Llame al 111 si alguien está en peligro inmediato.</p>	<p>Equipo de Crisis de Salud Mental (Waikato)</p> <p>0800 50 50 50</p> <p>👉 Llame si está teniendo una emergencia de salud mental.</p>
<p>Línea de Ayuda de Alcohol y Drogas</p> <p>📞 0800 787 797</p> <p>🌐 www.alcoholdrughelp.org.nz</p> <p>✅ 24/7</p> <p>✅ Gratis</p> <p>✅ Confidencial</p> <p>👉 Ayuda para su propio consumo de alcohol/drogas o el de otra persona. 👉 Puede permanecer anónimo</p>	<p>Alcohólicos Anónimos (AA)</p> <p>📞 0800 229 6757</p> <p>🌐 www.aa.org.nz</p> <p>✉ help@aa.org.nz</p> <p>✅ Gratis</p> <p>👉 Apoyo para dejar de beber y mantenerse sobrio.</p>
<p>Care NZ</p> <p>📞 0800 499 469</p> <p>👉 Tratamiento de adicciones y apoyo a la recuperación.</p>	<p>¿Necesita hablar? – Llame o envíe un texto al 1737</p> <p>🌐 www.1737.org.nz</p> <p>✅ Gratis</p> <p>✅ 24 horas, 7 días</p> <p>✅ Confidencial</p> <p>👉 Hable o envíe un texto a un consejero capacitado en cualquier momento.</p>
<p>Diversity Counselling NZ</p> <p>📞 0210 262 5587</p> <p>🌐 www.diversitycounselling.org.nz</p> <p>👉 Asesoría para migrantes y ex refugiados.</p> <p>👉 Más de 20 idiomas disponibles.</p> <p>👉 Intérprete disponible si es necesario.</p>	<p>Servicio Comunitario de Alcohol y Drogas (CADS Waikato)</p> <p>📞 07 834 6902</p> <p>✅ Servicio gratuito</p> <p>🕒 lunes a viernes, 8:00am–4:30pm</p> <p>👉 Evaluación, tratamiento, apoyo de desintoxicación para adultos.</p>
<p>Lifeline</p> <p>📞 0508 828 865</p> <p>🌐 www.lifeline.org.nz</p> <p>✅ Gratis</p> <p>✅ Confidencial</p> <p>👉 Para personas que se sienten tristes, estresadas o piensan en el suicidio. Estamos aquí para escuchar.</p>	<p>Youthline (Para Jóvenes y sus familias)</p> <p>📞 0800 37 66 33</p> <p>📠 Gratis text 234 (24/7)</p> <p>🌐 www.youthline.co.nz</p> <p>📷 Instagram: @youthlinenz</p> <p>💬 Webchat: 10am–10pm</p> <p>✅ Gratis</p> <p>✅ Teléfono y texto 24/7</p> <p>✅ Confidencial</p> <p>👉 Ningún problema es demasiado grande ni demasiado pequeño.</p>

**No estás solo.
La ayuda es gratuita.
Está bien pedir apoyo.**



<p>Work and Income (WINZ)</p> <p>☎ 0800 559 009 🌐 www.workandincome.govt.nz</p> <p>👉 Ayuda con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios • Apoyo económico • Costos de vivienda • Costos de cuidado infantil • Búsqueda de empleo 	<p>Apoyo ante Acoso Sexual</p> <p>🔴 Safe to Talk</p> <p>☎ 0800 044 334 📱 Text 4334</p> <ul style="list-style-type: none"> ✅ Gratis ✅ Confidencial 👉 Si ha experimentado acoso sexual. 👉 Si está preocupado por alguien. 👉 Si necesita información o apoyo. Le escucharemos. No lo juzgaremos.
<p>Oficina de Asesoría Ciudadana (Hamilton)</p> <p>☎ 0800 367 222 📍 55 Victoria Street, Hamilton</p> <p>🕒 Lunes a Viernes 8:45am–5:00pm 🕒 Sábado 10:00am–12:30pm</p> <ul style="list-style-type: none"> ✅ Gratis ✅ Confidencial 👉 Ayuda con servicios, derechos e información. 	<p>Community Law Waikato</p> <p>☎ 0800 529 482 ☎ 07 839 0770 ✉ reception@clwaikato.org.nz 📍 Level 2, 109 Anglesea Street, Hamilton</p> <p>🕒 Lunes a Jueves 9am–3pm Viernes 9am–1pm</p> <ul style="list-style-type: none"> ✅ Gratis legal help 👉 Conozca sus derechos. Obtenga asesoría
<p>Socios de Idioma Inglés (Waikato)</p> <p>☎ 07 853 2188 ✉ waikato@englishlanguage.org.nz 🕒 Lunes–Viernes, 9:00am–5:00pm</p> <p>👉 Clases de inglés para la vida, el trabajo y el estudio en NZ.</p>	<p>Settlement Centre Waikato</p> <p>☎ 07 853 2192</p> <p>👉 Servicios para migrantes y ex refugiados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretación y traducción • Clases de manejo • Ayuda con presupuesto • Apoyo de asentamiento • Revisiones de hogar saludable