

March 19, 2020

Dear CDHA Families:

Greetings! I hope you're staying home and safe. Please feel free contact me by email at kgutierrez@christineduncan.org if you feel your child is in need of counseling due to COVID-19 anxiety or any other problem they may have. If you, email me requesting services, I will call you during normal school hours. Here are some other free counseling resources if you would like to talk to an anonymous counselor at any time 24/7:

New Mexico Crisis Line: Call 1-855-662-7474

Crisis Text Line: Text HOME to 741741

National Suicide Prevention Lifeline: Call 1-800-273-8255 or chat online at suicidepreventionlifeline.org

Be safe!

Sincerely,

Keila Gutierrez, MEd, MA, LMHC
Licensed Professional School Counselor
Christine Duncan Heritage Academy

19 de marzo de 2020

Estimados familiares CDHA:

¡Saludos! Espero que se encuentren en casa y seguros. Por favor, no dude en ponerse en contacto conmigo por correo electrónico a kgutierrez@christineduncan.org si usted siente que su hijo/a está en necesidad de asesoramiento debido a la ansiedad por causa de COVID-19 o cualquier otro problema emocional que puedan tener. Si usted me envía un correo electrónico solicitando mis servicios, les llamaré durante el horario escolar normal. Aquí hay algunos otros recursos de consejería gratuitos si desea hablar con un consejero anónimo en cualquier momento 24/7:

Línea de Crisis de Nuevo México: Llame al 1-855-662-7474

Línea de texto de crisis: Texto HOME al 741741

National Suicide Prevention Lifeline: Llame al 1-800-273-8255 o chatee en línea en [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)

¡Qué estén bien!

Sinceramente

Keila Gutiérrez, MEd, MA, LMHC
Consejera Escolar Profesional Con Licencia