

**MOTHERHOOD  
IS TOUGH,  
BUT SO ARE YOU.**

---

**SER MADRE ES  
ALGO FUERTE,  
PERO TÚ TAMBIÉN LO ERES.**



**ToughasAMother.org**



**COLORADO  
CRISIS SERVICES**

**844-493-TALK (8255)  
OR TEXT TALK TO 38255**

Help is available so you can be the strongest mom possible.  
Find a treatment provider in your area today.

Tenemos asistencia disponible para que puedas ser la madre más fuerte posible. Encuentra un proveedor de tratamiento en tu área hoy mismo.

---

Tough as a Mother is a statewide initiative of:  
Signal Behavioral Health Network, AspenPointe,  
Mental Health Partners and West Slope Casa



**COLORADO**  
Office of Behavioral Health  
Department of Human Services

..... **BEING A MOM IS THE** .....

# **TOUGHEST JOB**

..... **YOU'LL EVER HAVE.** .....

If you are using alcohol or other drugs to cope with stress, you are not alone. Asking for support can be hard and we know you are scared, but you're tough as a mother. Call or text today for support.

.....  
**ToughasaMother.org**  
.....



**COLORADO**  
CRISIS SERVICES

**844-493-TALK (8255)**  
**OR TEXT TALK TO 38255**

..... **SER MADRE ES LA TAREA** .....

# **MÁS FUERTE Y COMPLICADA**

..... **QUE JAMÁS ENFRENTARÁS.** .....

Si usas alcohol u otras drogas para combatir el estrés, no estás sola. Pedir asistencia puede ser difícil y sabemos que puedes sentirte intimidada, pero no olvides que eres fuerte como una madre. Llama o envía un mensaje de texto hoy mismo para obtener asistencia.

.....  
**ToughasaMother.org**  
.....



**COLORADO**  
CRISIS SERVICES

**844-493-TALK (8255)**  
**OR TEXT TALK TO 38255**