



Recursos de salud mental

2-1-1 San Diego

www.211sandiego.org

Simplemente marque 2-1-1 en su teléfono.

2-1-1 presta servicios en el condado de San Diego al conectar a las personas con servicios para la comunidad, de salud y servicios en caso de desastre a través de una línea telefónica gratuita y libre de estigmas que funciona las 24 horas los 7 días de la semana y una base de datos donde se pueden realizar búsquedas.

Línea de acceso y de crisis de San Diego

(888) 724-7240

www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/

www.optumsandiego.com/content/sandiego/en/access---crisis-line.html

Línea de ayuda las 24 horas los 7 días de la semana. La línea de acceso y de crisis (Access & Crisis Line - ACL) de San Diego, confidencial y gratuita, ofrece apoyo y recursos inmediatos de parte de un asesor experimentado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en relación con todos los temas de salud del comportamiento, incluidos los siguientes: prevención del suicidio, intervención en caso de crisis, recursos de la comunidad, derivaciones de salud mental, servicios de apoyo por cuestiones de alcohol y drogas, entre otros. Los servicios de interpretación de idiomas permiten que la línea de acceso y de crisis proporcione ayuda en 150 idiomas en segundos.

Línea de ayuda por aflicción en caso de desastre de SAMHSA

Llame al teléfono 1-800-985-5990.

Envíe TalkWithUs al número 66746 para conectarse con un asesor capacitado en cuestiones de crisis.

www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

La línea de ayuda por aflicción en caso de desastre de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a personas que experimentan aflicción emocional en relación con desastres naturales o desastres provocados por el hombre.

Línea Peer-Run Warm

Llame al teléfono 1-855-845-7415.

www.mentalhealthsf.org/peer-run-warmline

Recurso que no es de emergencia para cualquier persona que busque apoyo emocional en California. Ofrecemos asistencia telefónica y por webchat a las personas que lo necesitan sin discriminación.



Neighborhood House Association

“A Neighbor You Can Count On...Since 1914”



USC TeleHealth

(866) 740-6502

www.dworakpeck.usc.edu/research/centers-affiliations/telehealth

Ofrece servicios de asesoramiento y terapia virtual gratuitos a clientes que residen en California. Los clientes que participan deben tener una computadora, una cámara web e Internet de alta velocidad.

Servicios de prevención del suicidio

Lifeline (24/7), llame al teléfono 1-877-663-5433.

www.fsa-cc.org/suicide-prevention-service

Si tiene ideas suicidas, si conoce a alguien que las tenga, si le preocupa alguien más, o si ha perdido a alguien debido a suicidio, queremos que sepa que no está solo(a) sino que cuenta con apoyo.

Teen Line (Línea para adolescentes)

Llama al (310) 855-4673 o al (800) 252-8336 (llamada gratuita en toda la nación).

Envía la palabra “TEEN” al número 839863.

www.teenlineonline.org

Entre las 6:00 p.m. y las 9:00 p.m. hora del Pacífico puedes recibir educación y apoyo de un adolescente a otro. ¿Necesitas ayuda para resolver algo? ¿Deseas hablar con alguien que te entienda, como otro adolescente? ¡Estamos aquí para ayudarte!