



## **NO ESTAS SOLO**

Creemos que todas las personas que experimentan estrés emocional deben ser informados sobre recursos de apoyo y ser conectados a estos. Hemos realizado una extensa investigación para recopilar las principales líneas directas y recursos de apoyo emocional. ¡Esperemos que encuentre útil esta lista! ¡Comparte con otros que pueden beneficiarse de estos recursos!

### **Recursos a Nivel Nacional**

**211** es la línea directa nacional de ayuda que conecta a recursos locales. 211 está disponible en la mayoría de estados del país. Las personas que llaman están conectadas a una variedad de recursos que varían desde servicios de salud mental hasta empleo y refugios. 211 es un servicio gratuito y confidencial. La línea directa está disponible 24/7. Los recursos proporcionados a través de la línea directa 211 incluyen: servicios en agencias gubernamentales y comunitarias, entornos clínicos y hospitalarios, entre una variedad de otros campos y en varios idiomas. Para más información visite: [211.org](http://211.org).

**SAMHSA's.** La línea de ayuda nacional de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357) o TTY: 1-800-487-4889 es un servicio de información confidencial, gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, en inglés y español, para individuos y los familiares que enfrentan trastornos mentales y / o de uso de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

### **Líneas Nacionales de Apoyo Sobre Temas Específicos**

#### **Línea de Prevención de Suicidio Pipeline 1-800-273-8255**

Lifeline ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas en alta estrés emocional, proveen recursos de prevención de crisis para usted o sus seres queridos, y provee información sobre mejores prácticas para profesionales.

#### **Línea de Crisis por Texto. Envíe la palabra HOME al 741741**

Todos los usuarios de mensajes de texto están conectados con un asesor de crisis capacitado para ayudar a reducir un momento difícil y llevarlo a un momento de tranquilidad.

#### **Línea Talkline para Jóvenes LGBTQ 1-800-246-7743**

Línea para jóvenes ofrece asistencia telefónica, chat privado en línea y correo electrónico. Disponible de lunes a viernes de 4 pm a 12 am y sábados de 12 a 5 pm.

#### **Línea Nacional para Adultos LGBTQ 1-800-843-4546**

La línea directa nacional para adultos (LGBT, por sus siglas en inglés) proporciona llamadas privadas por teléfono, en línea y por correo electrónico. Disponible de lunes a viernes de 4 pm a 12 am y sábados de 12 a 5 pm.

#### **Línea Nacional de Agresión Sexual 1-800-656-4673**

Línea directa nacional de agresión sexual disponible 24/7.



HOPE  
CENTER FOR WELLNESS

---

### **Línea Trans Lifeline de Apoyo para Personas Transgénero 1-800-565-8860**

Línea directa con personal transgénero para personas transgénero disponible 18 horas al día todos los días de la semana. Horario: de 8 a 2 am (hora del Pacífico), de 9 a 3 am (hora de la montaña), de 10 a 4 am (hora central), de 11 a 5 am (hora del este)

### **9-11**

Línea de emergencia para emergencias que requieren atención inmediata. Una emergencia es cualquier situación que requiera asistencia inmediata de la policía, departamento de bomberos o ambulancia. Los ejemplos incluyen: deseo de hacerse daño a sí mismo u otros, un incendio, un crimen, un accidente automovilístico, una emergencia médica. Para recibir ayuda, llame al 911. Disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana

### **NAVIGATING MENTAL HEALTH RESOURCES**

Hay una gran cantidad de servicios integrados en lugares no tradicionales. He aquí unas formas adicionales de encontrar recursos de salud mental.

**Clínicas Comunitarias.** La mayoría de clínicas de salud comunitarias tienen terapeutas de salud mental. Si alguien no tiene seguro, muchas clínicas ofrecen una tarifa de escala (una tarifa reducida según los ingresos). Dependiendo de las fuentes de financiamiento y las certificaciones de algunas clínicas, algunas no pueden rechazar a personas por su incapacidad de pagar (sin embargo, pueden decirle que no tienen disponibilidad si están pero puede colocarlo en la lista de espera o remitirlo a otro lugar).

**Escuelas.** Existe un creciente movimiento de salud mental en las escuelas, lo que significa que muchos distritos escolares tienen terapeutas ubicados en las escuelas para que los estudiantes puedan acceder a los servicios mientras están allí. En muchos casos, no solo los estudiantes reciben servicios, sino que las familias reciben terapia familiar si su hijo está recibiendo servicios.

**Universidades.** Algunas universidades tienen un centro de servicios estudiantiles con consejeros. Las personas interesadas pueden ir al centro de estudiantes de la escuela y averiguar si estos servicios están disponibles. Si no están disponibles, si la escuela tiene un programa de psicología, asesoramiento o trabajo social, es posible que puedan conectar a las personas con los servicios en su comunidad.

**Organizaciones sin fines de lucro.** Algunas organizaciones que brindan servicios directos tienen servicios de salud mental o pueden derivarlo a otro lugar. Para conocer organizaciones locales sin fines de lucro en un área en particular, llame al 211.

**Agencias de gobierno.** La mayoría de las agencias gubernamentales tienen información sobre los recursos locales de salud mental en su comunidad. Para conectarse con una agencia del gobierno local, visite [.usa.gov/local-governments](https://www.usa.gov/local-governments).



HOPE  
CENTER FOR WELLNESS

**Iglesias.** Muchas organizaciones de servicios directos promueven sus servicios a través de las iglesias locales. Averigua con quién está conectada tu iglesia local. Y algunas iglesias incluso están abriendo espacios para curación y servicios comunitarios de expertos calificados. Aprenda qué recursos tienen para ofrecer sus iglesias locales.

**Práctica Privada. Psychology Today** [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) ofrece una lista de terapeutas que aceptan seguro y los que no aceptan.. Puede buscar servicios según la ciudad, los tipos de seguros, entre otros campos de búsqueda. Si no tiene seguro, cuando busque terapeutas, busque a los que enumeran una tarifa de escala móvil. Si no ve información sobre las tarifas de escala móvil en la lista, aún puede llamar a su terapeuta seleccionado y solicitar información sobre tarifas con descuento u horas pro bono.

**Servicios de Terapia Culturalmente Sensibles.** Estos sitios web conectan a potenciales clientes con terapeutas entrenados en terapia con enfoque cultural.

- **Therapy for Latinx**, [therapyforlatinx.com](https://www.therapyforlatinx.com);
- **Latinx Therapy**, [latinxtherapy.com](https://www.latinxtherapy.com);
- **Latinx Therapists Action Network**, [latinxtherapistsactionnetwork.org](https://www.latinxtherapistsactionnetwork.org);
- **Therapy for Black Girls**, [therapyforblackgirls.com](https://www.therapyforblackgirls.com) and
- **Black Therapist Network**, [blacktherapistnetwork.com](https://www.blacktherapistnetwork.com).

**Tarifas descontadas. Open Path Collective** es una red de terapeutas que proveen cuotas descontadas a clientes sin seguro o que no pueden pagar los co-pagos de su seguro [openpathcollective.org](https://www.openpathcollective.org).

**Servicios gratuitos.** Algunas ciudades y estados como DC y Maryland tienen redes de terapeutas que proveen servicios gratuitos o pro bono. Realice una búsqueda en Google incluyendo su ciudad y estado con las palabras clave "pro bono therapy", "y el nombre de su ciudad o estado".

**Programa de Asistencia de Empleo/Employment Assistance Programs (EAP).** Algunos empleadores proporcionan beneficios adicionales a sus empleados a través de un Programa de Asistencia de Empleo. Estos servicios son privados y confidenciales y varían desde asesoría de salud mental, navegación de recursos, asesoría financiera, apoyo a los cuidadores, etc. Si no está familiarizado con si su empleador tiene EAP, visite a su representante de recursos humanos o pregúntele a su supervisor.