

Ayuda para ti

Recursos de salud mental para los adolescentes

No tienes que enfrentar tus problemas sin ayuda: El apoyo que necesitas está a solo una llamada, un mensaje de texto o un clic de distancia. Aquí tienes una lista de recursos de salud mental locales y nacionales, con personas dispuestas a apoyarte. Cada recurso está diseñado para ayudar con diferentes necesidades, para que puedas elegir los que más te sirvan.



PAUSA Y REFLEXIONA

Soluna

Apoyo confidencial para jóvenes de 13 a 25 años en California. Consejería de salud mental por chat o teléfono. Llama al 844-582-2111 para recibir consejería individual

es.solunaapp.com

Disponible en español

Pausa y Reflexiona

Brinda información a los adolescentes sobre las señales y efectos del estrés, y una herramienta para equilibrar su sistema de respuesta al estrés.

PausaYReflexiona.org

Disponible en español

BrightLife Kids

Consejería personalizada y gratuita sobre la salud mental para niños de California de 0 a 12 años y sus familias.

es-US/brightlifekids/

Disponible en español

Nunca Una Molestia

Recursos sobre cómo apoyar a un amigo o familiar que está luchando contra pensamientos suicidas.

<https://neverabother.org/es/>

Disponible en español

Recursos para la salud mental juvenil - Agencia de Salud y Servicios Humanos de California

Apoyo de salud mental para jóvenes, adultos jóvenes y familias.

chhs.ca.gov/youthresources/

Disponible en español. Busca la herramienta de Idiomas.

Wellness Ed Lab (WEL)

Brinda a los estudiantes (mayores de 11 años) contenido gratuito basado en evidencia que ofrece habilidades prácticas para mejorar la salud mental y la resiliencia.

wellnessedlab.org

Disponible en español

La Línea de Ayuda de California

Línea de apoyo emocional antes de llegar a una situación de crisis, las 24 horas, los 7 días de la semana, brindado por personas con experiencia propia en problemas de salud mental. Llama o envía un mensaje de texto al 855-600-WARM (9276)

<https://www.mentalhealthsf.org/warm-line-espanol>

Disponible en español



Encuentra Servicios Sociales

Busca ayuda aquí. Encuentra asistencia financiera, bancos de alimentos, cuidado médico y otros tipos de ayuda gratis o a bajo costo en tu comunidad, en cualquier parte de los Estados Unidos.

findhelp.org

Disponible en español. Busca la herramienta de idiomas.

Vivir mejor CA

Apoyo para adolescentes de California que han pasado por experiencias infantiles adversas (ACEs, por sus siglas en inglés).

livebeyondca.org/es/

Disponible en español



Si tú o alguien que conoces tienen pensamientos suicidas, llamar al 988 puede ayudarte con la crisis inmediata y conectarte con recursos de seguimiento.

Disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana y 100% gratis.

Confidencial. Sin juzgar. Comparte sólo lo que quieras.

Disponible en español.

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con un asesor capacitado las 24 horas al día, 7 días a la semana.

988lifeline.org/es/

Los recursos están disponibles para personas sordas, con dificultad para oír, o con pérdida de audición en **988lifeline.org/es/sordo-con-problemas-de-audicion-perdida-auditiva/**

Disponible en español

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

Ofrece estudios científicos, educación y defensa para las personas afectadas por el suicidio, incluidos aquellos que han experimentado una pérdida.

¿Estás en una crisis? Llama o envía un mensaje de texto al 988, o envía un mensaje de texto con AYUDA al 741741

afsp.org

Disponible en español

