

# 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 unas 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](https://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](https://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/](https://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/](https://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](https://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 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

