

# RECURSOS ADICIONALES

## HERRAMIENTAS 24/7: (\*NOTA: NO TODOS LOS RECURSOS MENCIONADOS EN ESTA PÁGINA OFRECEN AYUDA E INFORMACIÓN EN ESPAÑOL)

**Prueba de salud mental:** La prueba de salud mental en línea en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) es una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si experimenta síntomas de una condición de salud mental. Nuestras pruebas de salud mental son gratuitas, confidenciales y están validadas científicamente.

**Línea de ayuda para suicidio y crisis 988:** La línea de ayuda 988 ofrece ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas en apuros. No es necesario tener pensamientos suicidas para comunicarse. Llame al 988 para que lo pongan en contacto con un consejero de crisis. Los consejeros de crisis que hablan español están disponibles llamando al 988 y pulsando 2.

**Enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda 988:** Cuando envíe un mensaje de texto al 988, completará una breve encuesta para que el consejero de crisis conozca un poco sobre su situación. Se la conectará a un consejero de crisis capacitado en un centro de crisis que responderá al mensaje de texto, le proporcionará apoyo y compartirá recursos si es necesario.

**Línea de texto para crisis:** Envíe la palabra AYUDA al 741-741 para ponerse en contacto con un consejero de crisis que lo ayudará a superar sus grandes emociones.

**Líneas de asistencia:** Las líneas de asistencia están atendidas por pares capacitados que han pasado por sus propias condiciones de salud mental y saben lo que es necesitar a alguien con quien hablar.

**BlackLine:** BlackLine ofrece un espacio de apoyo y asesoramiento de pares iguales, al tiempo que atestigua y afirma las experiencias vividas por las personas más afectadas por la opresión sistemática desde una perspectiva de mujer negra LGBTQ+. Llame al 1-800-604-5841. Nota: Este recurso no se suministra a la policía.

**Servicio de ayuda para cuidadores:** Póngase en contacto con el equipo de asistencia de Caregiver Action Network llamando al 855-227-3640. El Servicio de ayuda, atendido por expertos en cuidados, lo ayuda a encontrar la información que necesita para afrontar los complejos desafíos que plantea el cuidado de personas. Los expertos en cuidados están disponibles de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. EST.

**Línea nacional de asistencia contra el abuso infantil Childhelp:** Si usted o un niño que conoce está sufriendo lesiones o no se siente seguro en casa, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 1-800-4-ACHILD (1-800-422-4453) o iniciar un chat en línea en [childhelp.org](https://childhelp.org) para ponerse en contacto con un consejero de crisis. Pueden ayudarle a determinar los pasos a seguir para superar lo que está ocurriendo y mantenerse a salvo.

**Línea de ayuda para desastres:** Una línea de crisis a la que pueden dirigirse las personas cuando se producen sucesos traumáticos naturales o provocados por el hombre, como inundaciones, terremotos y actos terroristas. La línea de ayuda proporcionará información, apoyo y asesoramiento. Llame al 1-800-985-5990.

**Línea de ayuda para la violencia doméstica:** Si sufre violencia doméstica, busca recursos o información, o se cuestiona aspectos poco saludables de su relación, llame al 1-800-799-7233 o visite [thehotline.org](https://thehotline.org) para chatear virtualmente con un defensor.

**Línea de ayuda NAMI:** Un servicio gratuito de apoyo entre iguales de ámbito nacional que proporciona información, derivación de recursos y apoyo a las personas que viven con una condición de salud mental, a sus familiares y cuidadores, a los proveedores de servicios de salud mental y al público en general. Llame al 1-800-950-NAMI (6264), los días de semana de 10:00 a.m. a 10:00 p.m. EST.

**Línea de ayuda StrongHearts Native:** Llame al 1-844-762-8483. La línea de ayuda StrongHearts Native es una línea de ayuda confidencial y anónima culturalmente apropiada contra la violencia doméstica y la violencia en el noviazgo para nativos americanos, disponible todos los días de 7 a.m. a 10 p.m. CST.

**El Proyecto Trevor:** El Proyecto Trevor es la principal organización nacional que presta servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes LGBTQ+. Los consejeros capacitados están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, para jóvenes en crisis, con tendencias suicidas o que necesiten hablar con una persona segura y libre de juicios. Llame al 1-866-488-7386 o inicie un chat en línea en [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help).

**Trans Lifeline:** Marque 877-565-8860 para obtener ayuda en EE. UU. y 877-330-6366 en Canadá. La línea de ayuda de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre iguales dirigido por personas trans, para personas trans y con dudas.

**Línea de Crisis para veteranos:** La Línea de Crisis para Veteranos pone en contacto a veteranos en crisis y a sus familiares y amigos con personal calificado y atento del Departamento de Asuntos de Veteranos a través de una línea telefónica gratuita y confidencial, un chat en línea o mensajes de texto. Abierto 24 horas al día, 7 días a la semana, llame al 1-800-273-8255.

## ACCEDA A OTROS RECURSOS DE MHA EN ESPAÑOL VISITANDO NUESTRO CENTRO DE RECURSOS EN ESPAÑOL: [HTTPS://MHANATIONAL.ORG/RECURSOS-EN-ESPANOL](https://mhanational.org/recursos-en-espanol)

### RECURSOS EXTERNOS DE SOCIOS DE CONFIANZA:

**Proyecto AAKOMA:** AAKOMA trabaja para concientizar a los jóvenes de color y a sus cuidadores sobre el reconocimiento y la importancia de la salud mental. También capacita a los jóvenes y sus familias para buscar ayuda y manejar la salud mental, e influye en los sistemas y servicios para que reciban y atiendan las necesidades de los jóvenes de color y sus familias.

**Anxiety and Depression Association of America (ADAA):** ADAA es una organización internacional sin fines de lucro dedicada a la prevención, el tratamiento y la cura de la ansiedad, la depresión, el TOC, el TEPT y los trastornos concurrentes mediante la alineación de la ciencia, el tratamiento y la educación.

**Caregiver Action Network (CAN):** CAN es la principal organización nacional de cuidadores familiares que trabaja para mejorar la calidad de vida de los más de 90 millones de estadounidenses que cuidan de seres queridos con enfermedades crónicas, discapacidades, enfermedades o los trastornos de la edad avanzada. Las personas pueden solicitar orientación y apoyo a su Servicio de Ayuda al Cuidador.

**Faces and Voices of Recovery:** Faces and Voices of Recovery trabaja para cambiar la forma en que se entiende y acepta la adicción y la recuperación a través de la defensa, la educación y el liderazgo.

**Health Equity Collaborative:** Health Equity Collaborative pretende eliminar las disparidades en materia de salud mediante la utilización de un enfoque integral e interseccional de la atención médica.

**Mental Health Coalition (MHC):** MHC, creada para catalizar el trabajo conjunto de comunidades con ideas afines con el fin de desestigmatizar la salud mental y facilitar el acceso a recursos vitales y el apoyo necesario para todos, pone en contacto a las personas con diversos recursos de los miembros de la Coalición.

**The Mental Health Collaborative:** The Mental Health Collaborative trabaja para construir comunidades resistentes a través de la educación y concientización sobre salud mental, disminuyendo el estigma y abriendo la puerta a conversaciones sobre salud mental. Brindan capacitación en escuelas, organizaciones y comunidades en materia de salud mental: la educación básica que todos necesitamos para promover nuestra mejor salud mental.

**Rural Minds:** Rural Minds es la voz informada de la salud mental en las zonas rurales de Estados Unidos y ofrece información y recursos sobre salud mental.