

RECURSOS DE SALUD MENTAL BIPOC



Recursos de ayuda inmediata

Línea de asistencia 988 para el suicidio y crisis proporciona apoyo las 24 horas, 7 días a la semana, gratuito y confidencial para personas angustiadas, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y buenas prácticas para profesionales en Estados Unidos.

Teléfono: 988 (ayuda disponible en español e inglés)

Usuarios de TTY: 1-800-799-4889

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

Página web: 988lifeline.org

Chat de crisis: 988lifeline.org/chat

La línea de mensajes de texto para crisis es un programa gratuito de ayuda por SMS que proporciona asistencia en situaciones de crisis.

Envíe un mensaje de texto con la palabra: AYUDA al 741741 para obtener asistencia en español.

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

Sitio web: crisistextline.org

Las líneas de apoyo de pares son líneas que no son para crisis y a las que las personas pueden recurrir para hablar con alguien sobre sus problemas. En la mayoría de los casos, las líneas de apoyo de pares son manejadas por organizaciones de consumidores que existen en varios estados. Puede encontrar una lista de las líneas de apoyo de pares disponibles en warmline.org.

Recursos de Mental Health America (los siguientes enlaces están disponibles solamente en inglés)

Recursos generales:

- [Encuentre formas de conectarse](#)
- [Programas de pares de MHA](#)
- [Prueba de ansiedad](#)
- [Prueba de depresión](#)
- [Recursos en español](#)
- [Recursos en español de MHAScreening.org](#)

Recursos adicionales de confianza

- El programa La Salud Mental de la [Asociación Estadounidense de Psiquiatría](#) ofrece una colección de recursos de salud mental sobre condiciones/temas específicos en español e inglés.
- [Calathea Wellness](#) ayuda a profesionales latinos de primera generación a abrazar su identidad bicultural para elevar su confianza, profundizar sus conexiones y amplificar su realización individual y profesional.
- [Human Rights Campaign](#) trabaja junto a legisladores y grupos a nivel estatal y local en todo el país para luchar por la igualdad LGBTQ+.
- [Inclusive Therapists](#) trabaja para que el proceso de búsqueda de un terapeuta sea más sencillo y seguro, centrándose en las necesidades de las intersecciones BIPOC y LGBTQIA2S+ (QTBIPOC). Su misión da prioridad a las voces y expresiones de las comunidades neurodivergentes y discapacitadas de color.
- [Informed Immigrant](#) se ha convertido tanto en un centro digital como en una red fuera de línea que ofrece la información y orientación más actualizada y accesible para la comunidad de inmigrantes indocumentados.

- [Nalgona Positivity Pride](#) es una organización no convencional de concienciación sobre los trastornos alimentarios que arroja luz sobre los factores sociales, a menudo pasados por alto, que perpetúan unos cánones de belleza y salud poco realistas y opresivos. NPP ofrece un espacio vital para que las personas BIPOC celebren y adopten una actitud positiva de sus cuerpos e identidades.
- [El programa de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos](#) Su Familia ofrece información sobre salud gratuita, confiable y confidencial en español e inglés para familias y personas individuales.
Teléfono: 1-866-783-2645
Horario: De lunes a viernes, de 9.00 a. m. a 6:00 p. m.
- El [Centro de Información de Recursos del Instituto Nacional de Salud Mental](#) ayuda a las personas con preguntas específicas relacionadas con la salud mental. También tiene publicaciones gratuitas que las personas pueden solicitar, incluidas publicaciones en español.
Teléfono: 1-866-615-6464 (ayuda disponible en español e inglés)
Horario: De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. EST
- [National Network for Immigrant and Refugee Rights \(NNIRR\)](#) trabaja para defender y ampliar los derechos de todos los inmigrantes y refugiados, independientemente de su estado migratorio.
- [National Queer and Trans Therapists of Color](#) promueve la justicia curativa transformando la salud mental de las personas BIPOC queer y trans.
- La [Oficina del Centro de Recursos de Salud para Minorías](#) es un centro único de bibliografía, investigación y derivaciones sobre la salud de las minorías.

Comunidades de ascendencia latina o hispana:

- [Estoy Aquí](#) ofrece programas de capacitación innovadores a proveedores de profesiones de ayuda que desean aprender sobre los aspectos socioculturales de la salud mental en las comunidades latinas y negras.
- [Latinx Parenting](#) es una organización bilingüe arraigada en los derechos de los niños, la justicia social y racial y el antirracismo, la práctica individual y colectiva de la no violencia y la reparación de los padres, la sanación intergeneracional y ancestral, el sustento cultural y la descolonización activa de las prácticas opresivas en nuestras familias.
- [Latinx Therapy](#) es un directorio nacional de terapeutas Latinx en la práctica privada. Latinx Therapy trabaja para desestigmatizar la salud mental en la comunidad latina ofreciendo un podcast bilingüe, un directorio nacional y talleres y servicios culturalmente fundamentados.
- [Therapy for Latinx](#) se creó para facilitar al máximo la búsqueda de un proveedor de servicios de salud mental. Busque en nuestros listados para encontrar terapeutas que honren quién es usted, le presten servicios con dignidad y puedan codificar el cambio de la mejor manera posible.