

# LISTA DE RECURSOS

A continuación, encontrarás una lista de recursos que incluye líneas de ayuda, organizaciones aliadas e información experta de Mental Health America, para ayudarte a ti o a un ser querido a cuidar de su salud mental y bienestar.

## Recursos de crisis y apoyo inmediato

**Línea 988 de prevención del suicidio y crisis:** la línea 988 brinda apoyo emocional gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a personas con pensamientos suicidas o angustia emocional. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para ponerte en contacto con un consejero de crisis capacitado. Ya sea que enfrentes dificultades de salud mental, angustia emocional, problemas relacionados con el consumo de alcohol o drogas, o simplemente necesites hablar con alguien, los consejeros de la línea 988 están disponibles para apoyarte.

**Crisis Text Line:** Crisis Text Line ofrece apoyo gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de mensajes de texto, así como intervención en crisis de salud mental para personas que atraviesan situaciones de estrés, ansiedad, soledad, acoso, consumo de sustancias, conductas autolesivas, pensamientos suicidas y más. Envía un mensaje con la palabra "AYUDA" al 741-741 para ponerte en contacto con un consejero de crisis.

**Línea de ayuda 211:** a través de la línea 211, puedes obtener información sobre recursos y servicios locales en tu comunidad. Si necesitas ayuda para obtener alimentos, pagar gastos de vivienda, acceder a cuidado infantil gratuito u otros servicios esenciales, visita [211.org](http://211.org) o marca 211 para hablar con alguien que pueda ayudarte. La línea 211 está administrada por United Way.

**Call BlackLine:** Call BlackLine ofrece un espacio de acompañamiento, apoyo entre pares y consejería que valida las experiencias de quienes atraviesan una crisis, desde un enfoque de mujeres y personas negras de la comunidad LGBTQ+. Llama al 1-800-604-5841.

**Servicio de asistencia para cuidadores:** el servicio de asistencia de Caregiver Action Network ofrece apoyo gratuito y confidencial para cuidadores y cuenta con expertos que pueden acompañarte en tu recorrido como cuidador. Comunícate con el servicio de asistencia para cuidadores llamando al 855-227-3640. Los expertos en cuidado están disponibles de lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m. (hora del Este).

**Línea nacional de ayuda contra el abuso infantil de Childhelp:** la línea nacional de ayuda contra el abuso infantil de Childhelp ofrece apoyo gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a cualquier persona que tenga inquietudes sobre posibles casos de abuso infantil o que busque asistencia relacionada con este tema. Si tú o un niño que conoces está sufriendo algún tipo de maltrato o no se siente seguro en casa, llama o envía un mensaje de texto al 1-800-422-4453, o inicia un chat en línea en [childhelp.org](http://childhelp.org).

**Línea de ayuda para los afectados por catástrofes:** una línea de crisis para apoyar a las personas cuando ocurren eventos traumáticos naturales o provocados por el ser humano, como inundaciones, terremotos o actos terroristas. La línea de ayuda ofrece información, apoyo y orientación. Llama al 1-800-985-5990.

**Línea de ayuda contra la violencia doméstica:** la línea de ayuda contra la violencia doméstica ofrece apoyo gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a sobrevivientes de violencia doméstica para que puedan recuperar su seguridad y bienestar. Si estás sufriendo violencia doméstica, buscas recursos o información, o te preguntas si hay aspectos de tu relación que no son saludables, llama al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o envía un mensaje con la palabra "START" al 88788.

**Naseeha:** Naseeha es una línea de ayuda de salud mental que atiende llamadas de todo el mundo, tanto de personas musulmanas como no musulmanas. Llama al 1-866-627-3342 para recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Línea de ayuda de Partnership to End Addiction:** la línea de ayuda de Partnership to End Addiction brinda apoyo gratuito y confidencial a cualquier persona que acompañe o cuide a un menor que enfrenta problemas de consumo de sustancias. Envía un mensaje con la palabra CONECTAR al 55753 para comunicarte con un especialista o programa una llamada en [drugfree.org/articulo/linea-de-ayuda-obtenga-ayuda-personalizada-para-tratar-el-consumo-de-sustancias-de-su-hija-o-hijo/](https://drugfree.org/articulo/linea-de-ayuda-obtenga-ayuda-personalizada-para-tratar-el-consumo-de-sustancias-de-su-hija-o-hijo/).

**Physician Support Line:** Physician Support Line es un servicio nacional de apoyo gratuito y confidencial integrado por más de 600 psiquiatras voluntarios, que brindan apoyo entre colegas a otros médicos y estudiantes de medicina en Estados Unidos. Puedes comunicarte con esta línea de apoyo todos los días, de 8 a. m. a 11 p. m. (hora del Este), llamando al 1-888-409-0141.

**StrongHearts Native Helpline: línea de ayuda para pueblos indígenas de EE. UU. y nativos de Alaska:** la línea de ayuda StrongHearts es gratuita, confidencial, anónima y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Ofrece apoyo culturalmente apropiado frente a la violencia doméstica y sexual para personas de pueblos indígenas de Estados Unidos y nativos de Alaska. Llama o envía un mensaje al 1-844-7NATIVE (1-844-762-8483) o chatea con un defensor en línea en [strongheartshelpline.org](https://strongheartshelpline.org).

**Teen Line:** Teen Line ofrece apoyo gratuito y anónimo, recursos y esperanza a jóvenes a través de una línea atendida por consejeros adolescentes profesionalmente capacitados. También trabaja para reducir el estigma y normalizar la conversación sobre la salud mental mediante programas de sensibilización y alcance comunitario. Llama al 800-852-8336 (de 6 a 10 p. m., hora del Pacífico) o envía un mensaje con la palabra "TEEN" al 839863 (de 6 a 9 p. m., hora del Pacífico).

**The Trevor Project:** The Trevor Project ofrece servicios gratuitos, confidenciales y disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y que están cuestionando su orientación o identidad. Comunícate con un consejero capacitado llamando al 1-866-488-7386, envía un mensaje con la palabra "START" al 678-678, o inicia un chat en línea en [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help).

**Línea de ayuda de Trans Lifeline:** la línea de ayuda de Trans Lifeline es un servicio telefónico gratuito, confidencial y anónimo de apoyo entre pares, dirigido por personas transgénero para apoyar a otras personas transgénero y a quienes están cuestionando su identidad. Llama al 1-877-565-8860 en EE. UU. o al 1-877-330-6366 en Canadá. Los operadores de apoyo entre pares están disponibles de lunes a viernes, de 1 p. m. a 9 p. m. (hora del Este).

**Línea de crisis para veteranos:** esta línea conecta a veteranos en crisis, así como a sus familiares y amigos, con personal capacitado y atento del Departamento de Asuntos de los Veteranos a través de una línea gratuita y confidencial, un chat en línea o mensajes de texto. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: marca 988 y luego presiona 1, o envía un mensaje de texto al 838255.

**Líneas de apoyo:** una línea de apoyo es un número de teléfono al que puedes llamar para hablar con alguien que pueda apoyarte durante momentos difíciles. Si estás pasando por dificultades o simplemente necesitas hablar con alguien, una línea de apoyo puede ayudarte. Estas líneas están atendidas por personas con experiencia propia de problemas de salud mental, capacitadas para ofrecer apoyo y que saben lo que significa necesitar ayuda. Para encontrar una línea de apoyo en tu estado, visita [warmline.org](https://warmline.org).

## Recursos de MHA

**Red de organizaciones afiliadas de MHA:** las organizaciones afiliadas de Mental Health America ofrecen educación pública, información y derivación a recursos, grupos de apoyo, servicios de rehabilitación, y servicios de socialización y vivienda para personas que enfrentan problemas de salud mental y sus seres queridos. Muchas de ellas también ofrecen servicios de asesoramiento familiar a padres de niños con trastornos emocionales graves, programas de mentoría o apoyo entre pares para adultos en proceso de recuperación de afecciones de salud mental, y capacitación profesional para quienes trabajan en el campo de la salud mental. También desempeñan un papel de liderazgo a la hora de apoyar y desarrollar iniciativas dirigidas por los propios usuarios y programas de prevención primaria, incluidos los que se llevan a cabo en las escuelas. Para encontrar la organización afiliada más cercana, busca en [mhanational.org/affiliates](https://mhanational.org/affiliates).

**Pruebas de Salud Mental de MHA:** las pruebas en línea en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) son una de las formas más rápidas y sencillas de saber si podrías estar experimentando síntomas de una condición de salud mental. Las pruebas de MHA, que son gratuitas, anónimas y validadas clínicamente, ayudan a las personas a explorar su salud mental y a conectarse con información y recursos personalizados.

**Iniciativas para jóvenes líderes:** los programas para jóvenes de Mental Health America brindan herramientas a jóvenes defensores, tanto principiantes como experimentados, para movilizar a sus comunidades y construir un futuro de salud mental para todos. A través del desarrollo de liderazgo, el trabajo en políticas públicas y la investigación, estamos formando a la próxima generación de líderes en salud mental. Los jóvenes son el motor de todos nuestros programas, donde convergen personas, iniciativas y conocimientos para transformar la salud mental de los jóvenes. Brindamos a los jóvenes líderes las herramientas que necesitan para impulsar cambios en sus comunidades. Nuestros programas ayudan a que los jóvenes amplíen su impacto, desarrollen sus habilidades y se conecten con la red global de defensa de la salud mental. Conoce más sobre los jóvenes líderes de MHA en [mhanational.org/young-leaders](https://mhanational.org/young-leaders).



Mental Health America

[mhanational.org](https://mhanational.org)

Contáctanos

[info@mhanational.org](mailto:info@mhanational.org)

Instagram, Facebook, Threads  
[@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)

X/Twitter  
[@mentalhealtham](https://twitter.com/mentalhealtham)

## Recursos de bienestar

**AAKOMA Project** fortalece la conciencia de los jóvenes de color y de sus cuidadores sobre la importancia de la salud mental; empodera a los jóvenes y a sus familias para que busquen ayuda y cuiden su salud mental; y promueve cambios en sistemas y servicios para que reconozcan y respondan a las necesidades de los jóvenes de color y sus familias. [aakomaproject.org](http://aakomaproject.org)

**Alliance for a Healthier Generation** trabaja con escuelas, organizaciones que atienden a jóvenes, empresas, comunidades y familias para promover la equidad en salud y crear entornos que apoyen el bienestar integral de los niños. Sus programas e iniciativas ofrecen recursos, seminarios web y oportunidades de aprendizaje para personas comprometidas con apoyar a niños felices y saludables. [healthiergeneration.org](http://healthiergeneration.org)

**American Foundation for Suicide Prevention** es una organización de salud sin fines de lucro que brinda a quienes han vivido de cerca el impacto del suicidio una comunidad nacional respaldada por la investigación, la educación y la defensa para actuar contra esta causa principal de muerte. [afsp.org](http://afsp.org)

**Anxiety and Depression Association of America (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 otros trastornos asociados, mediante la integración de la ciencia, el tratamiento y la educación. [adaa.org](http://adaa.org)

**Asian Counseling and Referral Services (ACRS)** promueve la justicia social, el bienestar y el empoderamiento de las comunidades asiático-estadounidenses e isleñas del Pacífico, así como de otras comunidades con acceso limitado a servicios —incluidas personas inmigrantes, refugiadas y nacidas en Estados Unidos— mediante el desarrollo, la prestación y la promoción de servicios comunitarios innovadores, eficaces y eficientes, multilingües y multiculturales. [acrs.org](http://acrs.org)

**Asian Mental Health Collective** busca que los servicios de salud mental sean fáciles de encontrar, accesibles y cercanos para las comunidades asiáticas en todo el mundo. [asianmhc.org](http://asianmhc.org)

**Black Emotional and Mental Health Collective (BEAM)** es una institución nacional dedicada a la formación, la movilización social y la concesión de subvenciones, cuya misión es la sanación, el bienestar y la liberación de las comunidades negras y marginadas. [beam.community](http://beam.community)

**Black Girls Can Heal** es una comunidad en línea y un programa de acompañamiento dedicados a ayudar a las mujeres a romper ciclos de relaciones emocionalmente distantes, vínculos poco saludables y sentimientos de insuficiencia, mediante herramientas prácticas basadas en evidencia. [blackgirlsheal.org](http://blackgirlsheal.org)

**Black Men Heal** brinda acceso a tratamiento de salud mental, psicoeducación y recursos comunitarios para hombres de color. [blackmenheal.org](http://blackmenheal.org)

**Calathea Wellness** ayuda a los profesionales latinos de primera generación a aceptar su identidad bicultural para reforzar su confianza, fortalecer sus vínculos y potenciar su realización personal y profesional. [calatheawellness.com](http://calatheawellness.com)

**Caregiver Action Network (CAN)** es la principal organización nacional dedicada a apoyar a cuidadores familiares y trabaja para mejorar la calidad de vida de más de 90 millones de estadounidenses que cuidan a seres queridos con afecciones crónicas, discapacidades, enfermedades o fragilidad relacionada con la edad. Las personas pueden comunicarse con el servicio de asistencia para cuidadores para recibir orientación y apoyo. [caregiveraction.org](http://caregiveraction.org)

**Cook Center for Human Connection** reúne a las mejores organizaciones, programas y productos para prevenir el suicidio, brindar apoyo en salud mental y fortalecer las conexiones humanas esenciales para que las personas puedan llevar una vida plena. [cookcenter.org](http://cookcenter.org)

**Estoy Aquí** ofrece programas de capacitación innovadores para profesionales de las áreas de ayuda que desean aprender sobre los aspectos socioculturales de la salud mental en comunidades latinas y afroamericanas. [estoy-aqui.org](http://estoy-aqui.org)

**Faces and Voices of Recovery** trabaja para cambiar la forma en que se entiende y se aborda la adicción y la recuperación mediante la defensa de derechos, la educación y el liderazgo. [facesandvoicesofrecovery.org](http://facesandvoicesofrecovery.org)

**Future of SEL** ayuda a las personas a desarrollar hábitos de trabajo más conscientes, tomar mejores decisiones empresariales y construir relaciones positivas para retener talento y crear espacios de bienestar para todos, de modo que propietarios, líderes y empleados puedan vivir y liderar de manera saludable. [futureofsel.com](http://futureofsel.com)

**Generations United** trabaja para mejorar la vida de niños, jóvenes y personas mayores mediante la colaboración intergeneracional, políticas públicas y programas que beneficien de manera duradera a todas las generaciones. [gu.org](http://gu.org)

**Here App** es un espacio gratuito, seguro y anónimo donde los adolescentes pueden hablar libremente con otros jóvenes sobre problemas cotidianos y sobre su salud mental en general. Los jóvenes asesores están capacitados para apoyar a otros jóvenes en una amplia variedad de situaciones, como ansiedad, depresión, relaciones, problemas familiares, la escuela y más. Estos asesores cuentan con la supervisión de profesionales de salud mental con licencia. [hereapp.org](http://hereapp.org)

**The Human Animal Bond Research Institute (HABRI)** promueve, a través de la ciencia, la educación y la defensa de esta causa, el papel fundamental que desempeña el vínculo entre personas y animales en la salud y el bienestar de las personas, las mascotas, las culturas y las comunidades. [habri.org](http://habri.org)

**Health Equity Collaborative** busca eliminar las desigualdades en salud mediante un enfoque integral e interseccional de la atención médica. [healthequitycollaborative.org](http://healthequitycollaborative.org)

**Human Rights Campaign (HRC)** trabaja para movilizar a quienes imaginan un mundo fortalecido por la diversidad, donde nuestras leyes y nuestra sociedad traten a todas las personas con igualdad, incluidas las personas de la comunidad LGBTQ+ y quienes enfrentan múltiples formas de marginación. [hrc.org](http://hrc.org)

**imi** es una serie de guías diseñadas con adolescentes de la comunidad LGBTQ+ y para ellos, cuyo objetivo es ayudarlos a explorar y afirmar su identidad. Las guías son gratuitas, están respaldadas por evidencia científica y ayudan a los adolescentes a aprender métodos prácticos para afrontar el estrés asociado a las minorías sexuales y de género de formas útiles, relevantes, inclusivas y positivas. [imi.guide](http://imi.guide)

**Inclusive Therapists** trabaja para que encontrar un terapeuta sea un proceso más sencillo y seguro, con un enfoque en las necesidades de las personas negras, indígenas y de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) y de la comunidad LGBTQIA2S+ (QTBIPOC). Su misión da prioridad a las voces y experiencias de personas neurodivergentes y con discapacidad de comunidades de color. [inclusivetherapists.com](http://inclusivetherapists.com)

**Informed Immigrant** es un centro digital y una red fuera de línea que ofrece la información y orientación más actualizadas y accesibles para la comunidad inmigrante indocumentada. [informedimmigrant.com](http://informedimmigrant.com)

**Inspire** es una comunidad activa de más de dos millones de pacientes y cuidadores en un entorno cuidadosamente diseñado donde las personas pueden sentirse cómodas y seguras para hablar sobre sus experiencias de salud personales y compartir información sensible sobre su salud. Estas conexiones genuinas generan esperanza y fomentan una mayor comprensión. [inspire.com](http://inspire.com)

**Institute for Muslim Mental Health** promueve la salud mental de los musulmanes estadounidenses a través de la investigación, el desarrollo de recursos, la capacitación y la defensa de derechos. [muslimmentalhealth.com](http://muslimmentalhealth.com)

**International OCD Foundation (IOCDF)** es la principal autoridad en trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastornos relacionados. Como la organización sin fines de lucro 501(c)(3) más grande en este ámbito, IOCDF está dedicada a servir a una amplia comunidad de personas en todo el mundo, así como a sus familiares, seres queridos, profesionales de la salud mental e investigadores. [iocdf.org](http://iocdf.org)

**The Kids Mental Health Foundation** trabaja para crear un mundo donde la salud mental sea una parte esencial del crecimiento, en el que la salud mental de los niños sea tan importante como su salud física, y las personas adultas aprendan las habilidades necesarias para ayudar a los niños a enfrentar y manejar los desafíos de la vida mediante recursos gratuitos. [kidsmentalhealthfoundation.org](http://kidsmentalhealthfoundation.org)

**Latinx Parenting** es una organización bilingüe basada en los derechos de la infancia, la justicia social y racial, y el antirracismo; la práctica individual y colectiva de la no violencia y la reparentalización; la sanación intergeneracional y ancestral; el fortalecimiento cultural; y la descolonización activa de prácticas opresivas dentro de nuestras familias. [latinxparenting.org](http://latinxparenting.org)

**Latinx Therapy** es un directorio nacional de terapeutas latinxs que ejercen de forma privada. Latinx Therapy trabaja para reducir el estigma en torno a la salud mental en la comunidad latinx mediante un pódcast bilingüe, un directorio nacional y talleres y servicios con enfoque cultural. [latinxtherapy.com](http://latinxtherapy.com)

**Mental Health Coalition (MHC)** se creó con el fin de impulsar el trabajo conjunto de comunidades con objetivos comunes para reducir el estigma en torno a la salud mental y ampliar el acceso a recursos esenciales y al apoyo necesario para todas las personas. MHC conecta a las personas con una amplia variedad de recursos ofrecidos por los miembros de la organización. [thementalhealthcoalition.org](http://thementalhealthcoalition.org)

**Mixed in America** busca empoderar a la comunidad multirracial mediante la facilitación de espacios de apoyo donde las personas de identidad mixta puedan explorar y comprender sus identidades. Mixed in America ofrece servicios para adultos, niños, grupos de afinidad, escuelas y empresas. Nuestro enfoque reconoce el impacto del trauma y es integral, inclusivo y centrado en la autonomía. [mixedinamerica.org](http://mixedinamerica.org)

**Muslim Wellness Foundation** utiliza un enfoque psicológico integral y con base espiritual para fomentar conversaciones y experiencias honestas en las que puedan prosperar la sanación profunda, el sentido de pertenencia y el crecimiento. [muslimwellness.com](http://muslimwellness.com)

**Mustard Seed Generation** trabaja para eliminar las barreras que dificultan el acceso a la atención en salud mental y que contribuyen a la insatisfacción con la vida, los conflictos familiares y el suicidio en la comunidad coreano-estadounidense. La organización ofrece capacitación con enfoque cultural para fortalecer la alfabetización en salud mental en iglesias, familias y jóvenes coreano-estadounidenses. [mustardseedgeneration.org](http://mustardseedgeneration.org)

**Nalgona Positivity Pride** es una organización de concientización sobre los trastornos de la conducta alimentaria con un enfoque poco convencional, que pone de relieve los factores sociales a menudo ignorados que perpetúan estándares de belleza y salud poco realistas y opresivos. NPP ofrece un espacio fundamental donde las personas de la comunidad BIPOC pueden celebrar y aceptar sus cuerpos e identidades. [nalgonapositivitypride.com](http://nalgonapositivitypride.com)

**National Alliance for Eating Disorders** trabaja incansablemente para crear conciencia, eliminar el secreto y el estigma, promover el acceso a la atención y apoyar a quienes están en riesgo, a quienes atraviesan actualmente un trastorno de la conducta alimentaria y a quienes se encuentran en proceso de recuperación. [allianceforeatingdisorders.com](http://allianceforeatingdisorders.com)

**The National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD)** es la principal organización sin fines de lucro del país que ofrece apoyo gratuito entre pares a cualquier persona que esté atravesando una relación difícil con la alimentación o con su imagen corporal. La comunidad de ANAD está abierta a todas las personas, sin importar su identidad, antecedentes o si cuentan o no con un diagnóstico formal de trastorno de la conducta alimentaria. [anad.org](http://anad.org)

**National Network for Immigrant and Refugee Rights (NNIRR)** trabaja para defender y ampliar los derechos de todas las personas inmigrantes y refugiadas, independientemente de su estatus migratorio. [nnirr.org](http://nnirr.org)

**National Queer and Trans Therapists of Color** trabaja para transformar la atención de la salud mental de personas queer y transgénero de la comunidad BIPOC desde un enfoque de justicia y sanación. [nqttcn.com](http://nqttcn.com)

**One Sky Center** es un Centro Nacional de Recursos para la salud, la educación y la investigación de los pueblos indígenas de Estados Unidos y de los pueblos nativos de Alaska. Está dedicado a promover una atención de salud de calidad en todos los territorios indígenas. [oneskycenter.org](http://oneskycenter.org)

**Project Heal** trabaja para eliminar las barreras sistémicas, del sistema de salud y financieras que dificultan la recuperación de los trastornos de la conducta alimentaria. El objetivo de Project HEAL es cambiar el sistema y, mientras tanto, brindar apoyo que puede salvar vidas a las personas con trastornos de la conducta alimentaria, a quienes el sistema no está atendiendo adecuadamente. Conoce más en [theprojectheal.org](http://theprojectheal.org).

**Project LETS** crea colectivos de apoyo entre pares, lidera procesos de educación política, desarrolla nuevos conocimientos y lenguaje sobre el malestar mental, organiza y aboga por la liberación de miembros de nuestras comunidades a nivel global, y crea alternativas innovadoras, lideradas por pares, al sistema actual de salud mental. [projectlets.org](http://projectlets.org)

**RAINN** es la organización más grande del país dedicada a combatir la violencia sexual y gestiona la línea nacional de ayuda para casos de agresión sexual. RAINN trabaja para erradicar este tipo de violencia, brindando acompañamiento a las víctimas, impulsando que los responsables respondan por sus actos y promoviendo entornos comunitarios seguros. [rainn.org](http://rainn.org)

**Recovery Dharma Online (RDO)** es una comunidad independiente de Recovery Dharma que trabaja conjuntamente para ofrecer reuniones de recuperación seguras, inclusivas y confiables, inspiradas en principios budistas. [recoverydharma.online](http://recoverydharma.online)

**Rooted in Radiance** empodera a comunidades históricamente desatendidas en Washington, D. C. para que prioricen su bienestar mediante programas innovadores de bienestar adaptados culturalmente. La organización ofrece soluciones presenciales y virtuales centradas en la reducción del estrés, la salud mental y el bienestar integral. Sus programas incluyen meditación, respiración consciente, yoga y atención plena, y están diseñados para ayudar a personas y equipos a alcanzar su máximo rendimiento y disfrutar de una salud óptima a largo plazo. [rootedinradiance.com](http://rootedinradiance.com)

**Rural Minds** actúa como portavoz informada en materia de salud mental en las zonas rurales de Estados Unidos y ofrece información y recursos sobre salud mental. [ruralminds.org](http://ruralminds.org)

**Students With Psychosis** conecta a estudiantes y defensores de todo el mundo a través de la creación de comunidades, el servicio y la colaboración. [swns.ngo](http://swns.ngo)

**Therapy for Black Girls** es un espacio en línea dedicado a promover el bienestar mental de mujeres y niñas afroamericanas. [therapyforblackgirls.com](http://therapyforblackgirls.com)

**Therapy for Latinx** se creó para facilitar al máximo la búsqueda de un proveedor de salud mental. Puedes explorar su directorio para encontrar terapeutas que respeten quién eres, ofrezcan servicios con dignidad y puedan adaptarse cultural y lingüísticamente con facilidad. [therapyforlatinx.com](http://therapyforlatinx.com)

**To Write Love on Her Arms (TWLOHA)** es un movimiento sin fines de lucro dedicado a ofrecer esperanza y ayuda a personas que luchan contra la depresión, las adicciones, las autolesiones y el suicidio. El objetivo de TWLOHA es alentar, informar, inspirar e invertir directamente en procesos de tratamiento y recuperación. [twloha.com](http://twloha.com)

**TrevorSpace** es una comunidad internacional de afirmación para jóvenes de la comunidad LGBTQ de entre 13 y 24 años. TrevorSpace ayuda a las personas jóvenes a explorar sus identidades, recibir consejos, encontrar apoyo y hacer amistades en una comunidad moderada diseñada intencionalmente para ellas. [trevorspace.org](http://trevorspace.org)

**Well Beings** integra a diversos actores sociales a nivel nacional, como jóvenes, familias, cuidadores, educadores, profesionales de la salud física y mental, agencias de servicios sociales, fundaciones privadas, cineastas, corporaciones y patrocinadores de medios. Su objetivo es desarrollar herramientas y campañas de concientización que impulsen una mejor salud y bienestar para todos. [wellbeings.org](http://wellbeings.org)

**WithAll** tiene como objetivo apoyar a millones de personas con recursos simples y accesibles que ayudan a reducir el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria mediante la prevención temprana y a superar las barreras prácticas que dificultan el proceso de recuperación. [withall.org](http://withall.org)

**Yellow Chair Collective (YCC)** ofrece terapia culturalmente relevante para personas asiático-estadounidenses. YCC no considera la terapia únicamente como una forma de abordar el problema o síntoma que se está experimentando. En cambio, tiene en cuenta primero quién eres como persona y lo que realmente es importante para ti. [yellowchaircollective.com](http://yellowchaircollective.com)