



GUÍA NACIONAL DE RECURSOS

- **SAMHSA's Línea de Ayuda Nacional:**
 - 1-800-662-HELP (4357)
 - Este es un servicio de referencia e información de tratamiento gratuito, confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias.
- **Línea de Vida para la Prevención del Suicidio**
 - Llama al 988, o envía un mensaje de texto al: 838255
- **Línea de Crisis para Veteranos**
 - Llama al 988, y presiona #1, o envía un mensaje de texto al: 838255
- **Recursos de Salud Mental de los Nativos Americanos (Each Mind Matters)**
 - <https://www.emmresourcecenter.org/resources/mental-health-support-guide-native-families>.
- **The Trevor Project**
 - Llama al (866) 488-7386, o envía "Start" al: 678-678.
 - Es la organización de prevención de suicidios e intervención en crisis más grande del mundo para jóvenes LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en cuestionamiento).
- **Youth Crisis Line ((Texto/hablar/chatear)**
 - Llama al (800) 843-5200
- **Mental Health America**
 - 24/7 línea de chatear- Text "MHA" to 741741
- **211**
 - 2-1-1 es una línea de ayuda gratuita de referencia e información que conecta a las personas con una amplia gama de servicios humanos y de salud, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para comunicarse con el 2-1-1 en cualquier estado, incluido California, simplemente marque los números 2-1-1 desde cualquier teléfono.
- **HelpGuide**
 - <https://www.helpguide.org/>
 - La misión de HelpGuide es ayudar a las personas a comprender, prevenir y resolver muchos de los desafíos de la vida brindándoles conocimiento y esperanza. El sitio web proporciona información completa para la salud mental y emocional.
- **Beyond Blue**
 - <https://www.beyondblue.org.au/>
 - Este sitio web proporciona información muy completa sobre la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar, así como una sección especial sobre la depresión posparto.



GUÍA NACIONAL DE RECURSOS: EDICIÓN DE MENORES

- **Crisis Text Line.** Visit: www.crisistextline.org/ or Text "START" to 741-741
- **Suicide Prevention Lifeline.** Call 988, or send a text message to: 838255
- **The Trevor Project.** Call (866) 488-7386, or text "Start" to 678-678.
 - Esta es la organización de prevención de suicidios e intervención en crisis más grande del mundo para jóvenes LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en duda).
- **Youth Crisis Line (Text/talk/chat).** Call: (800) 843-5200
- **StopBullying.Gov.** <https://www.stopbullying.gov/resources/teens>
 - Este sitio web ofrece recursos específicamente para que los adolescentes prevengan el acoso en sus escuelas y comunidades y proporciona recursos para quienes sufren acoso.
- **Teens Against Bullying.** <https://www.pacerteensagainstbullying.org/>
 - Creado por y para adolescentes, este sitio web es un lugar para que los estudiantes de secundaria y preparatoria encuentren formas de abordar el acoso escolar, tomar medidas, ser escuchados y ser dueños de una causa social importante.
- **Love is Respect.** Visit www.loveisrespect.org/, text "LOVEIS" to 22522, or call 1-866-331-9474.
 - Aquí, puede hablar con un compañero defensor para prevenir y poner fin a las relaciones abusivas.
- **National Eating Disorder Association.** Visit www.nationaleatingdisorders.org/ or call 1-800-931-2237
- **Go Ask Alice!** www.goaskalice.columbia.edu
 - Dirigido a adultos jóvenes, este sitio web de preguntas y respuestas contiene una gran base de datos de preguntas sobre una variedad de inquietudes relacionadas con la salud emocional.
- **Center for Young Women's Health and Young Men's Health**
 - www.youngwomenshealth.org and www.youngmenshealthsite.org
 - Estos sitios web brindan una serie de guías sobre salud emocional, que incluyen ansiedad ante los exámenes, depresión, intimidación y trastornos alimentarios.
- **Reach Out.** <http://au.reachout.com/>
 - Este sitio web proporciona información sobre trastornos de salud mental específicos, así como recursos para ayudar a los adolescentes a hacer planes seguros cuando se sienten suicidas y consejos útiles sobre cómo relajarse.
 - **Teens Health.** http://teenshealth.org/teen/your_mind/
 - Proporcionando un lugar seguro para los adolescentes que necesitan información honesta y precisa, este sitio web proporciona recursos sobre problemas de salud mental.
- **HelpGuide.** <https://www.helpguide.org/>
 - La misión de HelpGuide es ayudar a las personas a comprender, prevenir y resolver muchos de los desafíos de la vida brindándoles conocimiento y esperanza. El sitio web proporciona información completa para la salud mental y emocional.