

RECURSOS ADICIONALES

Recursos de ayuda inmediata

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. Los consejeros de crisis que hablan español están disponibles llamando al 988 y pulsando 2. 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. 988lifeline.org/es

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. crisistextline.org/es

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 espanol.thehotline.org para chatear virtualmente con un defensor.

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 childhelphotline.org para ponerse en contacto con un consejero de crisis.

Línea de ayuda drugfree.org

Obtenga ayuda personalizada para tratar el consumo de sustancias de su hija o hijo. Marque 1-855-378-4373 para programar una llamada con un especialista. Envíe el mensaje CONECTAR al 55753 para contactar con un especialista. Para poder ofrecerle un apoyo específico a sus necesidades, recibirá un enlace con una breve encuesta confidencial. Un especialista responderá directamente a su mensaje en un plazo de 24 horas. drugfree.org/recursos-en-espanol

Trans Lifeline

Marque 877-565-8860 para obtener ayuda en EE. UU. y 877-330-6366 en Canadá y oprime el #2 para conectarte con operadorxs que hablan español. La línea de ayuda de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre iguales dirigido por personas trans, para personas trans y con dudas. translifeline.org/es

Las líneas de apoyo de pares

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. Puede encontrar una lista de las líneas de apoyo de pares disponibles en warmline.org.

Recursos de MHA

Red de afiliados

Los afiliados de Mental Health America brindan educación pública, información y referencias, grupos de apoyo, servicios de rehabilitación, así como servicios de socialización y vivienda a quienes enfrentan problemas de salud mental y a sus seres queridos. Muchos también brindan servicios de defensa familiar a padres de niños con trastornos emocionales graves, tutoría o apoyo de pares para adultos que se recuperan de afecciones de salud mental y educación profesional para quienes trabajan en el campo de la salud mental. Sirven como líderes locales en el apoyo y desarrollo de iniciativas dirigidas por consumidores y programas de prevención primaria, incluidos los de las escuelas. Para encontrar el afiliado más cercano a usted, busque en mhanational.org/affiliates.

Prueba de salud mental

La prueba de salud mental en línea en 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.



mhanational.org

info@mhanational.org

Instagram, Facebook, Threads

[@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)

X/Twitter

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

Recursos para comunidades de ascendencia latina o hispana

Estoy Aquí

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. estoy-aqui.org/es

Latinx Parenting

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. latinxparenting.org*

Latinx Therapy

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. latinxtherapy.com/#

Therapy for Latinx

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. therapyforlatinx.com

*sitio web no en español

Otros recursos externos

AAKOMA Project

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. aakomaproject.org

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. adaa.org*

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. caregiveraction.org

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. facesandvoicesofrecovery.org*

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. healthequitycollaborative.org*

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. thementalhealthcoalition.org*

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. mentalhealthcollaborative.org*

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. ruralminds.org*

Asociación Estadounidense de Psiquiatría

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.

psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental

Calathea Wellness

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. calatheawellness.com*

Human Rights Campaign

Human Rights Campaign trabaja junto a legisladores y grupos a nivel estatal y local en todo el país para luchar por la igualdad LGBTQ+. hrc.org/resources/recursos-en-espanol-de-hrc

Inclusive Therapists

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. inclusivetherapists.com

Inmigrante Informado

Inmigrante Informado 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. inmigranteinformado.com

Nalgona Positivity Pride

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. nalgonapositivitypride.com*

Instituto Nacional de Salud Mental

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.

infocenter.nimh.nih.gov/publications/espanol

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)

NNIRR trabaja para defender y ampliar los derechos de todos los inmigrantes y refugiados, independientemente de su estado migratorio. nnirr.org

National Queer and Trans Therapists of Color

National Queer and Trans Therapists of Color promueve la justicia curativa transformando la salud mental de las personas BIPOC queer y trans. nqttcn.com/es