



APOYO SIEMPRE ESTÁ  
DISPONIBLE

# GUÍA SOBRE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PARA ADOLESCENTES

CUIDE LA SALUD MENTAL DE USTED Y SUS AMIGOS



## Línea nacional de prevención del suicidio

1.800.273.TALK (8255)



## Línea nacional de violencia doméstica

1.800.799.7233 o mensajee la palabra LOVEIS al 22522 para recursos de abuso en relaciones entre adolescentes



## Línea de texto para crisis

Mensajee la palabra TALK al 741741 para un consejero capacitado gratuito



## La aplicación My3

Defina su red y plan para mantenerse seguro con my3app.org.



## Línea de ayuda en California

1.855.845.7415 disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. Un recurso disponible para cualquiera buscando apoyo emocional no relacionado a emergencias.



## Apoyo de compañeros

<http://www.buttecounty.net/Portals/5/Disaster%20Resources/peersupportonline.pdf?ver=2020-04-22-102240-093>



## Crisis

Mensajee 1.800.334.6622 o llame a 530.891.2810 para hablar con alguien (apoyo de compañeros en caso de no emergencia 1.855.582.5554)



## Línea de llamada Trevor (LGBTQ+)

Llame al 1.866.488.7386 o mensajee la palabra START al 678678.



## Línea para abuso infantil

1.800.344.6000 (24/7) si tu o un amigo está siendo lastimado o descuidado

