



Recursos de Salud Mental

Unidad de Bienestar Estudiantil y Cultura Escolar

Crisis de Salud
Mental y
Líneas de
Apoyo

Crisis Text Line: Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte de manera gratuita con un Consejero de Crisis

<https://www.crisistextline.org/es/>

Esta línea de texto atiende a cualquier persona sin importar su tipo de crisis, y brinda apoyo gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de mensajes de texto.

La Línea de Ayuda Nacional de la SAMHSA (SAMHSA's National Helpline): 1-800-662-4357

<https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda>

Es un servicio de información y remisión a tratamiento gratuito y confidencial, 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año (en inglés y español) para personas y familias que se enfrentan a trastornos mentales y/o por consumo de sustancias.

La Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA (Disaster Distress Helpline): 1-800-985-5990

La Línea proporciona asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año, servicios multilingües, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el hombre.

Servicios De Asistencia De Idiomas: 1-877-696-6775

<https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>

Si habla español, hay servicios de asistencia lingüística gratuitos.

Suicide Prevention Lifeline: 988

Ofrecen servicios gratuitos en español las 24 horas del día, sin necesidad de hablar inglés si necesita ayuda.

[Visite La Oficina de Educación del Condado de San Diego Centro Virtual de Bienestar](#)

Sitios Web de
Salud Mental

Encuentra Qué Decir (FindYourWords)

<https://encuentraquedecir.org/>

Está diseñado por Kaiser Permanente para que sea más sencillo expresarse sobre la salud mental y para alentar a más personas a que pidan ayuda, tomen medidas para ayudarse a sí mismas y apoyen a otras.

MedlinePlus

<https://medlineplus.gov/spanish/childmentalhealth.html>

Esta página web en español es un servicio informativo en línea para pacientes, familiares y amigos. Encuentre información confiable y actualizada sobre enfermedades, afecciones y temas de bienestar. Esta fuente de información de calidad se encuentra disponible en cualquier lugar, tiempo y dispositivo.

MentalHealth.gov

<https://espanol.mentalhealth.gov/hablar/padres-cuidadores>

Esta página web en español proporciona acceso a información del gobierno de EE.UU. sobre salud mental y problemas de salud mental. El objetivo de MentalHealth.gov es educar y brindar orientación.

Folletos de
salud mental

5 cosas que usted debe saber sobre el estrés

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres>

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a superar los acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/como-ayudar-los-ninos>

El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe saber

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-cerebro-de-los-adolescentes-7-cosas>

¡Estoy tan estresado! Infografía

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado-infografia>

La crisis de los opioides en la población Hispana/Latina: un asunto urgente

<https://store.samhsa.gov/product/the-opioid-crisis-and-the-hispanic-latino-population-an-urgent-issue-spanish-version/PEP20-05-02-003>

Los niños y la salud mental ¿Es solo una etapa?

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental>

¿Necesito ayuda para mi salud mental?

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/necesito-ayuda-para-mi-salud-mental>

[Visite La Oficina de Educación del Condado de San Diego Centro Virtual de Bienestar](#)