

10 RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA JÓVENES

Perla Cerna, Terapeuta familiar y matrimonial (MFT) asociada registrada, modelo clínico de consulta conductual (BCM)

¿Tienes problemas en la escuela o en tu casa? ¿Sientes que no puedes hablar con nadie sobre tus problemas? ¿Te sientes herido(a), ansioso(a), deprimido(a) o tienes pensamientos suicidas? ¿Quizás conoces a alguien que está luchando, pero no sabes cómo ayudarlo(a)? ¿O tienes preguntas sobre tu relación, identidad u orientación sexual? Si tu respuesta es sí, a todas o algunas de estas preguntas, aquí hay 10 recursos para ti, porque no estás solo(a). La ayuda está disponible en cualquier forma en la que te sientas cómodo(a) comunicándote. Ya sea haciendo una llamada telefónica, enviando mensajes de texto o visitando un sitio web. Estos recursos son para ayudarte o a alguien que te importa. Está bien pedir ayuda cuando tu o un ser querido la necesita.



Si tu o alguien que conoces se encuentran en una emergencia que pone en peligro su vida, llama al 911 de inmediato.

- 1. Modesto City Schools (MCS) apoyo socioemocional :** 209-492-6000 – opción 3
 - Puedes comunicarte con la línea directa de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.
- 2. Stanislaus County Behavioral Health:** Si tienes pensamientos suicidas o está preocupado(a) por alguien, llama al 209-558-4600, todas las llamadas están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. <http://www.stancounty.com/bhrs/suicide-prevention.shtm>
 - Equipo de respuesta de servicios comunitarios del condado de Stanislaus (CERT): llama a 209-558-4600 para acceder a los servicios o solicitar una evaluación psiquiátrica
 - La línea telefónica directa del condado de Stanislaus: 209-558-4600, para el apoyo de pares en el lugar cuando tienes dificultades, pero no estás en crisis, necesita alguien que te escuche o apoye.
- 3. Childhelp Línea directa nacional de abuso infantil:** Si estás siendo herido(a), conoces a alguien que pueda estar herido(a) o que tienes miedo de que puedas herir a alguien. El abuso infantil puede ser físico, sexual, emocional o la negligencia. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todas las llamadas son confidenciales. <https://childhelpline.org/>
 - Llama o envía un mensaje de texto al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)
 - **Línea directa de abuso infantil del condado de Stanislaus:** 209-558-3665 o 800-558-3665 disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- 4. Teen Line:** Una organización comunitaria sin fines de lucro que brinda apoyo emocional a los jóvenes entre pares. Brindar educación y apoyo entre pares antes de que un problema se convierta en una crisis. <https://www.teenlineonline.org/>
 - Llama al (310)855-HOPE(4673) or (800) TLC-TEEN (852-8336) de 6pm a 10 pm hora de Pacífico
 - Envía "TEEN" al 839-863 disponible de 6:00 p.m. a 9:00 p.m., hora del Pacífico
 - Aplicación *Teen Talk*: aplicación gratuita disponible en Android y Apple para que los adolescentes se desahoguen, compartan y reciban apoyo de un adolescente capacitado disponible de 6:00 p.m. a 10:00 p.m., hora del Pacífico
- 5. CA Youth Crisis Line:** La Línea de Crisis Juvenil de California está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para jóvenes de 12 a 24 años y familias en crisis. El personal capacitado y los consejeros ofrecen apoyo con muchas luchas de los adolescentes que incluyen, entre otros, conflictos familiares, suicidio, depresión, acoso escolar, salud, trauma, identidad y orientación sexual, etc. <https://calyouth.org/>
 - Llama o envía un mensaje de texto al 800-843-5200
- 6. The Trevor Project:** Organización nacional que ofrece intervención en situaciones de crisis y prevención del suicidio para jóvenes menores de 25 años que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer e interrogantes (LGBTQ+). <https://www.thetrevorproject.org/>
 - *TrevorLifeline*: 1-866-488-7386 Servicio telefónico de intervención en caso de crisis y suicidio disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
 - *TrevorChat*: Mensajería instantánea en línea confidencial con un consejero de Trevor disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
 - *TrevorText*: Envía "START" al 678-678 mensajes de texto confidenciales con un consejero Trevor disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- 7. National Runaway Safeline:** Organización nacional de respuesta a jóvenes y familias en crisis. Sirve como un sistema de comunicación nacional para jóvenes que han huido de su hogar y sin hogar. <https://www.1800runaway.org/>
 - Línea directa: 1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929) disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Chat en vivo, correo electrónico o foro
- 8. National Suicide Hotline:** Ayuda confidencial gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos. <https://suicidepreventionlifeline.org/>
 - Nacional de Prevención del Suicidio en Español: 1-888-628-9454. En inglés llama al 1-800-273-8255
- 9. CRISIS TEXT LINE:** Si estás en crisis, lidias con alguna emoción dolorosa o necesitas apoyo. Un consejero voluntario de crisis puede brindar apoyo. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana <https://www.crisistextline.org/>
 - Envía "HOME", "START" o "HELLO" a 741-741
- 10. Love is Respect:** El recurso nacional para interrumpir y prevenir relaciones poco saludables y violencia de pareja íntima. Ofreciendo información, apoyo y defensa las 24 horas del día, los 7 días de la semana a los jóvenes de 13 a 26 años que tienen preguntas o inquietudes sobre sus relaciones románticas <https://www.loveisrespect.org/>
 - Llama al 1-866-331-9474 o 800-787-3224 (TTY)
 - Envía "LOVEIS" al 22522