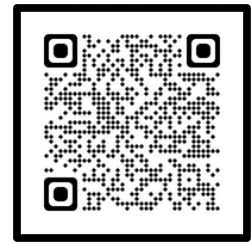


Lista De Recursos Para Revisar Su Estado De Ánimo

Conéctese y obtenga más información

Muchas organizaciones del condado de San Diego ofrecen recursos para ayudar a las personas que pasan por dificultades de salud mental o que buscan más información sobre este tema.



Recursos Generales

Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis



Llame a 1-888-724-7240

Ofrece asesoramiento experto y recursos sobre temas como prevención del suicidio, intervención en crisis, servicios comunitarios, referencias de salud mental, servicios de apoyo al alcoholismo y la drogadicción y mucho más.

Servicios de Salud Conductual del Condado de San Diego



SanDiegoCounty.gov/hhsa/programs/bhs/

Proporciona recursos e información para la atención general de la salud mental. También ofrece programas y servicios para individuos, profesionales de la salud mental y del comportamiento y cuidadores.

2-1-1 San Diego



211SanDiego.org | Llame a 2-1-1

Evalúa las necesidades de individuales y los pone en contacto con los recursos comunitarios adecuados, con servicios disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana y en más de 200 idiomas.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis



988lifeline.org | Llame o envíe un mensaje a 9-8-8

Ofrece apoyo gratuito y confidencial, recursos de prevención y crisis para individuos y buenas prácticas para profesionales. Las llamadas desde los códigos de área del condado de San Diego se envían a la Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis.



Educación y Prevención

La Salud Mental de América del Condado de San Diego



MHASD.org

Ofrece programas gratuitos de concienciación y entrenamientos sobre salud mental, incluidos Primeros Auxilios en Salud Mental, para miembros de la comunidad, profesionales de la salud y otras personas interesadas.

Miembros de Mejoría de la Salud Comunitaria (CHIP)



SDCHIP.org

Facilita el Consejo de Prevención del Suicidio de San Diego y ofrece cursos de capacitación gratuitos, como "Question Persuade Refer", para ayudar a salvar una vida.

Depende de Nosotros



UP2SD.org

Capacita a los residentes de San Diego para que hablen abiertamente sobre enfermedades mentales, reconozcan los síntomas, utilicen los recursos locales y busquen ayuda.



Servicio de Familia Judía (JFS) San Diego



JFSSD.org

Proporciona alimentos y provisiones para comidas, oportunidades de liderazgo para jóvenes, programas de apoyo para adultos y familias, cuidado de adultos mayores y servicios de refugiados e inmigración.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales de San Diego



NAMISanDiego.org | 1-800-523-5933

Ofrece al público en general un servicio telefónico de ayuda familiar y entre iguales, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines informativos y clases sobre la salud mental.

The Trevor Project



TheTrevorProject.org | Llame a 212-695-8650

Ofrece apoyo a LGBTQIA+, de 13 a 24 años, con asesores especializados, así como una comunidad internacional para establecer lazos de amistad en TrevorSpace.

Centro Comunitario LGBT de San Diego



TheCenterSD.org | Llame a 619-692-2077

Ofrece una variedad de programas y servicios a la diversa comunidad LGBTQ+ de San Diego, como asesoramiento, apoyo en casos de violencia doméstica, gestión de casos, ayuda para la vivienda y mucho más.

BrightLife



HelloBrightLine.com | Call (888)-224-7332

Apoyo personalizado para las familias de California. Los niños de 0 a 12 años reciben asesoramiento gratuito de expertos sobre problemas de sueño, habilidades sociales y mucho más. Sesiones de vídeo 1:1 en directo, chat seguro y contenido a la carta.

Soluna



<https://solunaapp.com/>

Apoyo confidencial gratuito para jóvenes de 13 a 25 años en California. Aplicación descargable ofrece 1:1 con entrenadores profesionales, herramientas interactivas para desestresarse, vídeos y mucho más.

Live Beyond



<https://livebeyondca.org/>

Información sobre las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs) y el estrés tóxico proporcionando herramientas, recursos y medidas prácticas para sanar y manejar el estrés.

Alianza de Salud Posparto de San Diego



PostpartumHealthAlliance.org | Llame a 619-254-0023

Ofrece recursos posparto a través de especialistas o entrenados con experiencia de vida que animan y facilitan referencias a grupos de apoyo o profesionales de la salud.



¡Visite:

www.CheckYourMoodSD.org

para obtener más información!

