

26 de marzo de 2020

Líneas de apoyo:

Compass Health/Voluntarios de America MCOT (Mobile Crisis Outreach Team) 1-800-584-3578

Disponible 24 horas al día/7 días por semana si usted o alguien que conoce experimenta una crisis de salud mental.

Línea de apoyo emocional COVID-19: 1-866-342-6892 *Disponible 24 horas al día/7 días por semana, gratis para todos.*

Línea nacional para la prevención del suicidio

Gratis (español): 1-888-628-9454 TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Página web (español): <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Northwest Youth Services-La planta baja, llame al (360) 734-9862 Ext. 137 para jóvenes sin hogar en Bellingham, WA todavía está abierto en "safe mode" o "modo seguro" de las 9am-5pm. <https://www.nwys.org/>

SAMHSA's Disaster Distress Helpline Gratis: 1-800-985-5990 (inglés y español) o llame al 1-877-696-6775.

SMS (español): "Háblanos" al 66746

TTY: 1-800-846-8517

Página web (ESPAÑOL): <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Centro de asistencia técnica durante desastres SAMHSA Gratis: 1-800-308-3515

Email: DTAC@samhsa.hhs.gov

Página web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

SAMHSA's National Helpline Gratis: 1-800-662-HELP

Disponible 24 horas al día/7 días por semana (Información acerca de tratamiento y referencias en inglés y en español)

Página web: <http://www.samhsa.gov/find-help/nationalhelpline>

Página web para encontrar tratamiento de salud mental

<https://findtreatment.samhsa.gov/>

Para encontrar tratamiento: 1-800-662-HELP (4357)

<https://findtreatment.gov/>

El Proyecto Trevor/The Trevor Project [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386) or manda texto START al 678678

Una línea nacional y gratis disponible 24 horas al día para llamar o mandar texto para jóvenes homosexuales y lesbianas que se sienten que están en crisis o con ganas de suicidarse

Página web: <https://www.thetrevorproject.org/>

Washington State WarmLine 1-877-500-WARM (9276) *provee intervención temprana y apoyo emocional.*

Whatcom Unified Command <https://whatcomcovid.com/> *Las agencias del condado de Whatcom que están trabajando juntos para responder a la emergencia del COVID-19. Diario refleja contenido al tanto y muchos recursos disponibles.*



26 de marzo de 2020

Recursos para sobrellevar:

CDC “Manage Anxiety and Stress” explica lo que es el estrés y ofrece ideas para arreglárselo.

Página web: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html

El Instituto para los crisis/The Crisis Management Institute un guía de 6 semanas para padres para ayudarles a minimizar su estrés y la ansiedad para niños, jóvenes y comunidades. <https://parents.cmionline.com/>

Prevención del suicidio de jóvenes M.A.D.-H.O.P.E. recursos para la prevención del suicidio de jóvenes

Página web: www.madhope.org

Facebook: <https://www.facebook.com/madhopewhatcom/>

Instagram: <https://www.instagram.com/m.a.d.h.o.p.e/>

Mental Health America <https://mhanational.org/covid19>

NAMI (Alianza nacional para la salud mental) <https://www.nami.org>

La red nacional del estrés de niños en trauma (The National Child Traumatic Stress Network) tiene una guía para los padres y guardianes.

Página web: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Now Matters Now ofrece destrezas y apoyo para los que están lidiando con la idea de suicidarse.

Página web: <https://www.nowmattersnow.org/skills>

SAMHSA <https://www.samhsa.gov/> tiene muchos recursos útiles tales como:

“[Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)” explica las señales del estrés y los pasos de acción.

“[Taking Care of Your Behavioral Health](#)” ofrece ideas para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.

“[Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks](#)”

La prevención del suicidio (Suicide Prevention Lifeline)

Página web: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Espacio seguro para la salud mental (Vibrant Emotional Health Safe Space) herramientas interactivas para el bienestar.

Página web: <https://www.vibrant.org/safespace/>

7 Tazas-comunidad para jóvenes de color (7 Cups Young People of Color Support Community) conecta a adultos y adolescentes a oyentes que ofrecen apoyo emocional por medio de su comunidad online.

Página web: <https://www.7cups.com/es/>

Oficina del gobernador del estado de Washington <https://www.coronavirus.wa.gov/you-and-your-family#well-being>

Opportunity Council <https://www.opppo.org/>

