



# GUIA PARA Adolescentes DE SALUD Y BIENESTAR MENTAL



## Blackline

1-800-604-5841 (24/7)

Abierto para todos, pero diseñado para las comunidades afrodescendiente, afrodescendiente LGBTQIA+, hispana, indígena americana, y musulmana



## California Warmline

1-855-845-7415 (24/7)

Un recurso (no de emergencia) para personas buscando apoyo emocional



## Línea Para El Abuso De Niños

1-800-344-6000 (24/7)

Si tu o un amigo(a) sufren abuso o descuido



## Línea De Crisis Para Textos

Textea "TALK" al 741741 para textear gratis con un consejero capacitado



## Línea Nacional De Violencia Domestica

1-800-799-7233 · Textea "LOVEIS" al 22522

Recursos para el abuso entre parejas adolescentes



## Línea Para Crisis y Suicidio

988 (24/7) Si tu o alguien que conoces necesita apoyo ahora mismo, llama o textea al 988 o entra a un chat en [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para conectar con un consejero entrenado en crisis que puede ayudar.



## Teen Line

Llama 800-852-8336 nivel nacional (6 p.m. a 10 p.m. PST)

Textea TEEN al 839863 (6 p.m. a 9 p.m. PST) LÍNEA

Los consejeros altamente capacitados de Teen Line ofrecen apoyo, recursos, y esperanza a cualquier joven en necesidad.



## The Trevor Project

Línea de Asistencia: 1-866-488-7386

Textea "TREVOR" al 1-202-304-1200

Chat: por medio de [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org)

Información y apoyo para jóvenes LGBTQ [24/7]



## Trans Lifeline

1-877-565-8860 [8 a.m. a 2 a.m. todos los días] Atendida por personas trans para personas trans en crisis

Hay que cuidar tu  
salud mental  
y la de tus amigos



san diego county office of  
**EDUCATION**  
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™

# Accede a

## Recursos De Salud Mental Y Aumenta Tu Conocimiento De La Salud Mental



### Centro De Bienestar Virtual

Un espacio seguro para tomar un respiro, descansar, y volver a centrarse



### Para Adolescentes De Adolescentes

Accede a recursos de salud mental e información creada para adolescentes por adolescentes.



### Livingworks Start

Una capacitación gratis de 90 minutos sobre la prevención del suicidio para estudiantes de secundaria [13+].

Aprende las habilidades necesarias para apoyar a tus amigos, compañeros de escuela, y familia.



### Laboratorio de Educación Sobre el Bienestar

Dos talleres virtuales gratis para aprender ideas prácticas para controlar el estrés, apoyar a los demás y aumentar tu conocimiento sobre la salud mental [13+]



## apoyos de salud mental PERSONALIZADOS

### Cuestionario De Salud Mental

¿Sabes cómo hablar con alguien de confianza sobre la salud y el bienestar mental? Puedes empezar completando un cuestionario de salud mental. Visita [Mental Health America](#) para revisar tus síntomas. Es gratis, confidencial, y anónimo.

### Una Comunidad Innovadora Que Afirma La Cultura

**Brother Be Well** es una plataforma única para niños (13+) y hombres de color que combina conciencia, innovación, educación y vías de curación para reducir las disparidades, romper el sufrimiento prolongado y mejorar la salud y el bienestar mental.

### Recursos Personalizados

Diseña tu propio **kit para el autocuidado**. Esto se trata de ti. Tus experiencias. Tus retos. Tus herramientas para enfrentarlos.

## APPS de bienestar para adolescentes

### A FRIEND ASKS



Ayuda a un amigo(a) o a ti mismo(a) si están luchando con el suicidio

### SELFSEA



Toma un breve cuestionario para conectar con apoyo personalizado

### VIRTUAL HOPE BOX



Almacena y ve imágenes que te brindan esperanza y apoyo

### NOTOK



Botón de pánico digital para obtener ayuda inmediata de tus contactos de confianza.

### MINDSHIFT



Estrategias para ayudarte a lidiar con el estrés y la ansiedad