



# 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 LGBTQI, hispana, indígena americana, y musulmana. *No para apoyo durante crisis\**

## ✓ 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

## ✓ Crisis Text Line

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

Una línea confidencial para adolescentes, atendida por adolescentes capacitados.

## ✓ The Trevor Project

Llama al 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. *No para apoyo durante crisis\**

No tienes por qué  
estar solo(a).

Puedes pedir ayuda.



[WWW.SDCOE.NET/MENTALHEALTH](https://www.sdcOE.net/mentalhealth)



# Accede a

Recursos de salud mental para obtener ayuda para tí y tus amigos



## Centro De Bienestar Virtual

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



## Aprovecha lo Incómodo

Se el/la amigo(a) que escucha – accede a recursos para aprender cómo apoyar a alguien u obtener ayuda para tí mismo(a)



## Nunca una Molestia

Nunca eres una molestia para los demás, ningún problema es demasiado pequeño, y es importante ver cómo te sientes y cómo están tus amigos. ¡Encuentra recursos de salud mental y prevención de suicidio aquí!



## 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

### SOLUNA APP



Habla con consejeros de salud mental y encuentra herramientas para reducir estrés

### CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL



Toma una [evaluación en línea](#) para saber si tienes síntomas de algún trastorno de salud mental

### BROTHER BE WELL



[Brother Be Well](#) es una comunidad de bienestar para hombres de color (edades 13+)

### GRITX APP



Diseña tu propio kit para el autocuidado

### MINDSHIFT APP



Estrategias para ayudarte a lidiar con el estrés y la ansiedad

### A FRIEND ASKS APP



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

### VIRTUAL HOPE BOX APP



Almacena y ve imágenes que te brindan esperanza y apoyo