



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 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

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