

SIGNS YOUR TEEN MAY BE HAVING MENTAL HEALTH DIFFICULTIES



**Notable changes in sleep, weight, eating habits,
or other everyday patterns**



**Loss of interest in the things they usually love
or quitting activities that they enjoy**



Signs of drug, alcohol, or other substance use



**Canceling plans with their closest friends with
little or no explanation**



**Academic struggles that seem different or more
intense**



Refusing to talk about what's bothering them

SEÑALES DE QUE SU ADOLESCENTE PUEDE ESTAR TENIENDO DIFICULTADES DE SALUD MENTAL



Cambios notables en el sueño, peso, hábitos alimentarios, u otros patrones cotidianos



Pérdida de interés en las cosas que normalmente aman o abandono de actividades que disfrutan.



Señales de consumo de drogas, alcohol u otras sustancias.



Cancelar planes con sus amigos más cercanos con poca o ninguna explicación.



Dificultades académicas que parecen diferentes o más intensas



Negarse a hablar sobre lo que les molesta.



24/7 CRISIS AND MENTAL HEALTH SUPPORT HOTLINES

Central Coast Hotline

1-800-783-0607

SLO County's 24/7 crisis and suicide prevention phone line

National Suicide Prevention Lifeline

Dial 988 or 1-800-273-TALK (8255)

For Deaf or Hard of Hearing dial: 1-800-799-4889

Friendship Line

1-800-971-0016

Crisis and warm line for adults 60+ years operated by Institute on Aging

Crisis Text Line

Text HOME to 741-741

Text with a trained counselor for free



LÍNEAS DIRECTAS DE CRISIS Y APOYO DE SALUD MENTAL



Línea Directa de la Costa Central

1-800-783-0607

Línea telefónica de crisis y prevención de suicidios del Condado de SLO
las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea de Vida Nacional Para la Prevención del Suicidio

Marque 988 o 1-800-373-TALK (8255)

For Deaf or Hard of Hearing dial: 1-800-799-4889

Línea de la Amistad

1-800-971-0016

Línea de crisis y atención para adultos mayores de 60 años operada
por el Instituto sobre el Envejecimiento

Línea de Texto de Crisis

Envía un mensaje de texto que diga HOME a 741-741

Estos son textos con un consejero capacitado gratis



substance use recovery resources



visit www.slocounty.gov/BHResources

SLO BEHAVIORAL HEALTH

1-800-838-1381

SOBERING CENTER SLO

820- 280-0415

AEGIS TREATMENT CENTER

805-461-5212

AL-ANON CENTRAL COAST

628-400-3033

CENTRAL COAST ALCOHOLICS ANONYMOUS INTERGROUP

805-541-3211

CENTRAL COAST AREA NARCOTICS ANONYMOUS

800-549-7730

NAR-ANON CENTRAL CA

800-477-6291

RESTORATIVE PARTNERS

805-242-1272

visit www.slocounty.gov/BHResources



recursos

para recuperación de uso de sustancias



visite www.slocounty.gov/BHResources

SALUD Y BIENESTAR DE SLO

1-800-838-1381

CENTRO DE SOBRIEDAD DE SLO

820- 280-0415

CENTRO DE TRATAMIENTO AEGIS

805-461-5212

AL-ANON COSTA CENTRAL

628-400-3033

INTERGRUPO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS COSTA CENTRAL

805-541-3211

NARCÓTICOS ANÓNIMOS DEL ÁREA DE LA COSTA CENTRAL

800-549-7730

NAR-ANON CENTRAL CA

800-477-6291

RESTORATIVE PARTNERS

805-242-1272

→ *visite* **www.slocounty.gov/BHResources**



mental health crisis hotlines



visit www.slocounty.gov/BHResources

CENTRAL COAST HOTLINE

call or text 1-800-783-0607

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LINE

call or text 988

Veterans press '1' or text 'HELP' to 838255

Spanish language press '2' or text 'AYUDA' to 988

TREVOR LIFELINE

call 1-866-488-7386

text 'START' to 678678

FRIENDSHIP LINE

1-800-971-0016

CRISIS TEXT LINE

Text 'HOME' to 741-741

visit www.slocounty.gov/BHResources



líneas directas para crisis de salud mental



visite www.slocounty.gov/BHResources

CENTRAL COAST HOTLINE

llamar o textear al 1-800-783-0607

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

llamar o textear al 988

Veteranos presione '1' o textear 'HELP' al 838255

Para Español presione '2' o textear 'AYUDA' al 988

TREVOR LIFELINE

llamar al 1-866-488-7386

textear 'START' al 678678

LINEA DE AMISTAD

1-800-971-0016

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

Textear 'HOME' al 741-741

visite www.slocounty.gov/BHResources

