

Estudio ABCD: Universidad de California en San Diego

¡Gracias por participar en el estudio ABCD! A continuación te ofrecemos información sobre recursos que pueden resultar útiles a ti o a alguien que conozcas. Si tú o alguien que conozcas tiene problemas relacionados con el alcohol, las drogas, la salud mental, el acoso escolar u otras dificultades emocionales, ¡hay ayuda disponible!

No estás solo:

- Crisis de salud mental o por consumo de sustancias: LLAMA o ENVÍA UN MENSAJE 9-8-8: [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)
 - Emergencias que ponen en peligro la vida: LLAMA 9-1-1
 - Línea de atención y ayuda en situaciones de crisis del condado de San Diego: (888) 724-7240
 - Apoyo contra el acoso escolar: www.stopbullying.gov
 - Línea de ayuda por SMS en caso de crisis: envía un SMS con la palabra «HOME» al 741741
- Si te sientes deprimido, abrumado o estás pasando por una crisis emocional o de salud mental, puedes enviar un mensaje de texto con la palabra «HOME» al 741741 para ponerte en contacto con un asesor especializado en situaciones de crisis. ¡Se trata de un servicio GRATUITO y confidencial disponible en EE. UU. las 24 horas del día, los 7 días de la semana!

**Text HOME
to 741741**
for free, 24/7 crisis
support in the US.

Servicios de salud mental

Apoyo entre iguales de YouthLine (adolescentes y jóvenes adultos)

Asistencia por mensaje de texto para adolescentes y jóvenes adultos que puedan que estén pasando por problemas de ansiedad, depresión, consumo de sustancias, acoso escolar, u otros problemas emocionales. Estos servicios ofrecen un espacio seguro y acogedor para hablar con alguien que te comprenda lo que puedas estar pasando.

Llama: (877)-968-8491
Texto: TEEN2TEEN to 839863
Chat: theyouthline.org
Correo: teen2teen@linesforlife.org

The Trevor Project (jóvenes adultos LGBTQ+)

Ofrece apoyo gratuito y confidencial en situaciones de crisis para personas LGBTQ+ jóvenes que se enfrentan a pensamientos suicidas, el acoso escolar, la soledad u otros problemas de salud mental.

Llama: 1-866-488-7386
Texto: Textea START a 678-678
Chat: thetrevorproject.org

Servicios relacionados con el alcohol y las drogas

SMART Recovery

Un programa de autoayuda que ofrece herramientas y apoyo a las personas que desean cambiar sus comportamientos relacionados con el alcohol, las drogas, el tabaco u otros hábitos poco saludables o perjudiciales.

Visita: smartrecovery.org

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Una línea de atención telefónica gratuita y una página web donde puedes obtener información confidencial, Información disponible las 24 horas del día sobre cómo obtener ayuda para ti mismo o para tus seres queridos que estén pasando por problemas de consumo de sustancias.

Llama: 1-800-662-4357
Visita: samhsa.gov
Texto: Código postal de 5 dígitos: 435748

VISITA KIDSHEALTH.ORG PARA OBTENER CONSEJOS E INFORMACIÓN SOBRE EL ESTRÉS, LAS RELACIONES



ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA OBTENER MÁS
RECURSOS

