

Recursos para suicidio y prevención de violencia **Líneas**

directas nacionales (Confidencial, anónimo, 24 horas al día, 7 días a la semana):



- **Red nacional de prevención del suicidio:** 1-800-273-8255 o mensajear “HOME” a 741-741.
 - **Asistencia en Español:** 1-888-628-9454
 - **Línea de sordo/con problemas de audición:** Por TTF y Chat 1-800-799-4889
- **Línea de crisis juveniles de California:** Apoyo de crisis para los jóvenes. Llamar 1-800-843-5200
- **Línea de amistad para ancianos:** Para edades más de 60 años. Llamar 1-800-971-0016.
- **The Trevor Project:** Para jóvenes LGBTQ. Llamar 1-866-488-7386.
- **Línea de ayuda nacional de asalto sexual:** 1-800-656-HOPE (4673)
- **Línea nacional contra el tráfico ilegal de personas:** 1-888-373-7888 o mensajear 233733.

Líneas directas locales (Apoyo local disponible las 24 horas, 7 días a la semana):

- **Salud mental del Condado de Humboldt:** **Servicios el mismo día 707-445-7715.** También se ofrecen evaluaciones y referencias para el tratamiento continuo para problemas de salud mental moderados a graves.
- **North Coast Rape Crisis Team:** Servicios gratuitos y confidenciales para sobrevivientes de todas las edades y géneros, independientemente de cuando ocurrió el asalto. Asesoramiento, abogacía y más. 707-445-2881
- **Servicios de violencia domestica de Humboldt:** 1-707-443-6042
- **Servicios de bienestar de niños, respuesta a emergencias, reportes de abuso:** 707-445-6180
- **Servicios de protección de adultos, reportes de abuso a personas mayores:** 707-476-2100/1-866-527-8614

Más apoyo y servicios locales para la salud mental y la prevención de suicidio:

- **Servicios de salud mental norteamericano:** Servicios gratuitos de tele-salud mental para miembros de *Partnership Medi-Cal*. No se necesita diagnóstico para la psicoterapia. Tele-psiquiatría, bilingüe y profesionales disponibles los para jóvenes. Consejería basada en la fe solo si lo solicitan. 530-646-7269 ext. 1305.
- **Beacon Mental Health Services:** Siempre gratuitos para miembros de *Partnership Medi-Cal*. Hasta 6 sesiones por mes. Llamar 855-765-9703 para determinar elegibilidad, completar asesoría y encontrar un proveedor.
- **Humboldt Family Service Center:** Servicios de salud mental en una escala móvil. Se acepta *Medi-Cal*. Visitas gratuitas sin cita previa los lunes de 12 a 4 pm. 1802 California St., Eureka. 707-443-7358.
- **Open Door Community Health Center:** Atención primaria y servicios de salud mental. **Open Door Clinica para adolescentes** ofrece citas gratuitas, y confidenciales durante horas especiales sin cita previa.
- **DSSH del Condado de Humboldt:** ¿Tiene preguntas sobre su cobertura de cuidado de salud con *Medi-Cal* o *Covered California*? Hay muchos servicios, especialmente para personas menores de 18 años de edad. 1-877-410-8809.
- **The Hope Center:** Centro de día para adultos quienes viven con problemas de salud mental. Clases, actividades recreativas y apoyo de compañeros. Abiertos de lunes a viernes de 9 a.m.-4 p.m. 2933 H St, Eureka.
- **Kunle Centre:** Línea de ayuda los fines de semana para personas que viven con problemas de salud mental y necesitan hablar. Disponible de viernes a domingo de 6 p.m. a 12 a.m. Llamar 707-599-2381.
- **Programas para jóvenes en etapa de transición:** Servicios, actividades y apoyo social para jóvenes de 16 a 26 años de edad. Sin cita previa los miércoles de 1 a 4 p.m. en 433 M St., Eureka. Llamar 707-476-4944.
- **Hospice of Humboldt:** Servicios gratuito de apoyo por la pérdida de seres queridos, grupos y clases para adultos y adolescentes. 3327 Timber Fall Ct, Eureka. Llamar 707-445-8443.
- **National Alliance for Mental Illness (NAMI), Humboldt:** Para amigos y familiares que apoyan a personas con enfermedades mentales graves. Aprenda como navegar por los servicios y conocer a otros que pasan por lo mismo. Grupos de apoyo gratuitos todas las semanas. Llamar 707-444-1600 (línea para mensajes).
- **Making Headway Center** para la recuperación de lesiones cerebrales. Consejería, programas de intervención de agresores y más. Llamar 707-442-7668.
- **First5 grupos de juego:** Para niños entre edades de 0 a 5 y sus padres/cuidadores. Excelente manera de conectarse con la comunidad. Se encuentran sitios en todo el Condado de Humboldt. Llamar 707-445-7389.
- **Centros de recurso para la comunidad de St. Joseph Health:** Referencias, información de salud y apoyo con aplicaciones, empleo, vestidura, alimentos y más. Llame al centro más cercano a usted para obtener más información.

Recursos para suicidio y prevención de violencia

- [District Attorney Victim Witness](#): Ayuda para víctimas o testigos de crímenes. 707-445-7417
- [WISH sur de Humboldt](#): Refugio de violencia doméstica y servicios de emergencia. Llamar 707-223-0043.

Recursos para nativos americanos:

- [United Indian Health Services](#): Atención médica y de salud mental para aquellos de descendencia nativa. Llamar 707-825-5000 para aprender más.
- [Two Feathers Native American Family Services](#): Apoyo local para familias nativas y programas de salud mental para jóvenes nativos en Hoopa y Willow Creek. 707-839-1933
- [We R Native.org](#): Para la juventud nativa, por la juventud nativa. Recursos sobre cultura, vida y relaciones, salud mental, prevención del suicidio y búsqueda de ayuda.
- [Mending the Sacred Hoop](#): Información nativa sobre el fortalecimiento de las comunidades tribales para poner fin a la violencia doméstica. <https://mshoop.org/>

Obtenga más información en línea sobre los desafíos de salud mental y la prevención del suicidio:

- [Fundación americana para la prevención del suicidio](#): ¡Recursos nacionales, información para prevenir el suicidio, lidiar con la pérdida de suicidio y mucho más!
- [Now Matters Now](#): Para la salud mental y la prevención del suicidio. Estrategias prácticas y videos instructivos de personas que han pasado por lo mismo.
- [Terapia del hombre](#): Recurso entretenido e informativo para hombres. Tomar una “encuesta de inspección de la cabeza” rápida y anónima. Esa sensación extraña en el estómago podría no ser relacionado con el burrito.
- [The Trevor Project](#): Salvar vidas jóvenes LGBTQ. Recursos dirigidos a jóvenes LGBTQ y aquellos que trabajan con jóvenes LGBTQ. Líneas de texto y chateo para jóvenes.
- [Know the Signs](#): Aprende a prevenir el suicidio. Conoce las señales. Encuentra las palabras. Extender la mano.
- [Seize the Awkward](#): Aprende a extender la mano. Videos divertidos con significado profundo y gran corazón.
- [Each Mind Matters](#): Aprende más sobre el movimiento de salud mental de California.
- [Grief.com](#): Recursos para ayudar lidiar con la pena, incluida la pérdida por suicidio..
- [TherapistAid.com](#): Hojas de trabajo de terapia, videos y herramientas. Gratis para todos.
- [Post-Partum International](#): Recursos para nuevas mamás, incluyendo reuniones de apoyo en línea y una línea de ayuda telefónica. Inglés y español. Llamar 1-800-944-4773 o texto 502-894-9453.

Obtenga más información en línea sobre relaciones saludables:

- [LoveisRespect.org](#): Información sobre relaciones saludables (adolescente) y violencia en el noviazgo. ¿Necesitas hablar de tu relación? Llamar 1-866-331-9474. Mensajear “LOVEIS” a 22522. O chatear en línea 24 horas al día 7 días a la semana.
- [BreaktheCycle.org](#): Aprende sobre el abuso en adolescentes y cómo prevenirlo. Para edades 12 a 24.

Apps que pueden ayudar con la salud mental y la prevención de suicidio:

- [My3 App](#): App gratuita para la prevención de suicidio. Un plan de seguridad para su teléfono. Sube contactos de personas importantes de tu red, enumera tus distracciones y accede a los recursos 24 horas al día 7 días a la semana.
- [CalmHarm](#): Una app gratuita para apoyar a las personas que lidian con los impulsos de autolesionarse.

Apoyando el bienestar y la capacidad mental:

- [VIA Character Survey](#): ¡Encuentra tus puntos fuertes! Luego, aprovéchalos.
- [“How to Be Happy”](#) conversación de 45 minutos basada en ciencias sociales con la profesora de Yale Laurie Santos.
- [“The New Era of Positive Psychology”](#): Aprender a apoyar tu salud mental con algunas estrategias de psicología positivas de TED Talk con Martin Seligman.