Public Health
Seattle & King County

# Recursos Comunitarios de Salud Mental

Este es un momento estresante que impacta nuestras vidas de diferentes maneras. Podemos notar cambios en cómo pensamos, sentimos y nos conectamos con nosotros mismos y entre nosotros. Si usted o alguien que conoce se siente abrumado por el estrés, la tristeza, la preocupación o el dolor, recuerde que puede pedir ayuda. Hacer frente al estrés lo hará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad más fuerte. A continuación, se presentan algunos recursos y programas a considerar.

## Aprenda sobre lo que está disponible

- **Línea de ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI):** proporciona información, referencias de recursos y apoyo a personas que viven con una afección de salud mental, sus familiares y cuidadores. Llame al 800-950-6264 o envíe un correo electrónico a info@nami.org.
- **Washington 211**: proporciona información sobre los recursos de salud mental de Washington y otros tipos de asistencia. Llame al 2-1-1 o visite http://www.win211.org para más información.

## Obtenga Apoyo Emocional 24/7

- **Línea de ayuda SAMHSA para casos de desastre**: conéctese con un consejero al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUS al 66746. Los hispanohablantes pueden llamar y presionar "2" para recibir ayuda bilingüe. Interpretación también disponible en más de 100 otros idiomas.
- **Teenlink**: una línea de ayuda gratuita para adolescentes y quienes los cuidan. Llame al 1-866-833-6546, chat o mensaje de texto. Visite http://www.teenlink.org para obtener más información, consejos y recursos locales.
- **Línea de amistad**: voluntarios capacitados ofrecen un oído atento y una conversación amistosa para adultos, mayores de 60 años y adultos con discapacidades. Llame al 1-800-971-0016 o visite http://www.ioaging.org para conectarse.
- **Línea de crisis**: consejeros capacitados disponibles para individuos, familias y amigos. Llame al 1-866-427-4747, envíe un mensaje de texto: HOME al 741741 o visite www.crisistextline.org.
- **WA Warm Line:** línea de ayuda de apoyo entre pares para personas que viven con problemas de salud mental y emocional. Llame al 877-500-WARM (9276) TTY: 206-461-3610 o visite www.crisisconnections.org/wa-warm-line.

## Conéctese con un Consejero

Encontrar apoyo para usted o un ser querido puede ser un desafío. A continuación, hay algunas maneras de conectarse con un consejero. Nota: Hay opciones disponibles de bajo costo o sin cobertura de seguro.

- **Para Apple Health / Medicaid**: el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos del Condado de King proporciona referencias para servicios de salud mental y uso de sustancias. Llame al 206-263-8997 o al 1-800-790-8049 para obtener más información.
- el programa **Community Health Access** (CHAP) lo conecta con la atención que puede pagar. Hay intérpretes disponibles. Llame al 1-800-756-5437, visite http://www.kingcounty.gov/CHAP o envíe un correo electrónico: CHAP@kingcounty.gov
- **Servicio de referencia de salud mental para niños y adolescentes de Washington**: servicio de referencia para jóvenes (<18 años) y sus familias. Conéctese con proveedores de salud mental que satisfagan sus necesidades y su cobertura de seguro. Visite www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service.
- **Directorio de Consejeros de Color de Washington**: Brinda asesoramiento y terapia de proveedores que comprenden las necesidades específicas de las personas de color y diversas culturas. Visite http://www.multiculturalcounselors.org para obtener más información.
- **Terapia colectiva de camino abierto**: los proveedores ofrecen sesiones para individuos, parejas y familias entre $ 30 y $ 60. Visite http://www.openpathcollective.com para obtener más información.

**Para obtener más información: visite www.kingcounty.gov/covid, suscríbase al blog de información privilegiada de salud pública del condado de King y siga @KCPubHealth en Facebook, Instagram y Twitter.**