

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Líneas directas de prevención del suicidio y crisis 24/7

Hay recursos disponibles para conectarse con profesionales experimentados que pueden escuchar, responder preguntas relacionadas con el suicidio o la autolesión, o establecer una conexión con servicios de salud mental.

988 Línea de vida para crisis y prevención del suicidio

Recurso nacional para ayudar a cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional a través de recursos integrales en línea o apoyo vital.

English: Call or text 9-8-8

Spanish: Marque 9-8-8 y luego presione "2" o textee "AYUDA" al 9-8-8

LGBTQ+ Juventud menor de 25: Llame al 9-8-8 y oprima "3" o textee "PRIDE" al 9-8-8

Veteranos: Llame al 9-8-8 y oprima "1" o textee al 838-255

Sordos y/o con problemas auditivos:

988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

Sitio web/Chat: 988lifeline.org

Línea de texto de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana

Servicios de intervención en crisis y apoyo de salud mental basados en textos

English: Text "HOME" to 741741 or text "443-787-7678" on WhatsApp

Spanish: Textee "AYUDA" al 741741 o textee "442-AYUDAME" en WhatsApp

Sordos y/o con problemas auditivos: textee "HEARME" al 839863

Sitio web/Chat:

<https://www.crisistextline.org/>

El proyecto Trevor

Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ+ y aliados menores de 25 años

English: Call 1-866-488-7386 or text "START" to 678-678

Website/Chat: thetrevorproject.org/get-help

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Líneas directas de prevención del suicidio y crisis 24/7

Hay recursos disponibles para conectarse con profesionales experimentados que pueden escuchar, responder preguntas relacionadas con el suicidio o la autolesión, o establecer una conexión con servicios de salud mental.

988 Línea de vida para crisis y prevención del suicidio

Recurso nacional para ayudar a cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional a través de recursos integrales en línea o apoyo vital.

English: Call or text 9-8-8

Spanish: Marque 9-8-8 y luego presione "2" o textee "AYUDA" al 9-8-8

LGBTQ+ Juventud menor de 25: Llame al 9-8-8 y oprima "3" o textee "PRIDE" al 9-8-8

Veteranos: Llame al 9-8-8 y oprima "1" o textee al 838-255

Sordos y/o con problemas auditivos:

988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

Sitio web/Chat: 988lifeline.org

Línea de texto de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana

Servicios de intervención en crisis y apoyo de salud mental basados en textos

English: Text "HOME" to 741741 or text "443-787-7678" on WhatsApp

Spanish: Textee "AYUDA" al 741741 o textee "442-AYUDAME" en WhatsApp

Sordos y/o con problemas auditivos: textee "HEARME" al 839863

Sitio web/Chat:

<https://www.crisistextline.org/>

El proyecto Trevor

Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ+ y aliados menores de 25 años

English: Call 1-866-488-7386 or text "START" to 678-678

Website/Chat: thetrevorproject.org/get-help

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Líneas directas de apoyo a la salud mental

Los siguientes recursos son nuestros servicios adicionales de texto telefónico y chat que proporcionan intervención en crisis y apoyo en salud mental a las personas que buscan apoyo o que están preocupadas por sus seres queridos

Para todas las edades

Línea directa del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Recursos para poner en contacto a residentes del Condado de Los Angeles con servicios de salud mental

English/Español: 1-800-854-7771

Línea directa de servicios humanos del Condado de LA

Intercambio de recursos y remisión de proveedores de todo el Condado de Los Angeles

Teléfono: Marque el "211" (24/7 Inglés, Español y otros idiomas)

Conéctese con la línea directa CalHOPE

Recurso de CA que ofrece apoyo emocional seguro y culturalmente sensible para todos los californianos que puedan necesitar apoyo relacionado con el COVID-19

Teléfono: 833-317-5200 (24/7 Inglés | Español)

Sitio web: <https://www.211la.org/>

Alianza nacional contra las enfermedades mentales

Servicios de apoyo y recursos compartidos para enfermos mentales

Teléfono: 800-950-NAMI[6264] (Lunes a Viernes, 7 am - 7 pm PST English Only)

Textee: NAMI al 741-741 (24/7 English Only)

Chat: <https://nami.org/help> (English Only)

Teléfono nacional de socorro en caso de catástrofe

Asesoramiento en crisis tras catástrofes tanto físicas como humanas (incluyendo el COVID-19)

Teléfono: 800-985-5990 (24/7 English | 24/7 Español)

Línea de crisis para veteranos

Apoyo de crisis a toda persona que haya servido en cualquier ejército o fuerza armada

Inglés: Llame 1-800-273-8255 presione 1 o texte 838255

Sitioweb/Chat: <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

Para niños, jóvenes y familias

Línea de crisis para jóvenes de CA

Asesoramiento en situaciones de crisis e intercambio de recursos para jóvenes y familias de CA

Inglés: Llame o textee al 1-800-843-5200

Website: <http://calyouth.org/cycl/>

Línea adolescente, un programa de Didi Hirsch

Línea directa de crisis operada por adolescentes

Teléfono: 310-855-4673 (6 a 10 pm PST solo en Inglés)

Textee: "TEEN" al 839863 (6 a 9 pm PST solo en Inglés)

The Trevor Project

Crisis support for LGBTQ+ young people and allies

Telephone: 1-866-488-7386 (24/7 English Only)

Text: "START" to 678-678 (24/7 English Only)

Chat: thetrevorproject.org/get-help (24/7 English Only)

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Líneas directas de apoyo a la salud mental

Los siguientes recursos son nuestros servicios adicionales de texto telefónico y chat que proporcionan intervención en crisis y apoyo en salud mental a las personas que buscan apoyo o que están preocupadas por sus seres queridos

Para todas las edades

Línea directa del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Recursos para poner en contacto a residentes del Condado de Los Angeles con servicios de salud mental

English/Español: 1-800-854-7771

Línea directa de servicios humanos del Condado de LA

Intercambio de recursos y remisión de proveedores de todo el Condado de Los Angeles

Teléfono: Marque el "211" (24/7 Inglés, Español y otros idiomas)

Conéctese con la línea directa CalHOPE

Recurso de CA que ofrece apoyo emocional seguro y culturalmente sensible para todos los californianos que puedan necesitar apoyo relacionado con el COVID-19

Teléfono: 833-317-5200 (24/7 Inglés | Español)

Sitio web: <https://www.211la.org/>

Alianza nacional contra las enfermedades mentales

Servicios de apoyo y recursos compartidos para enfermos mentales

Teléfono: 800-950-NAMI[6264] (Lunes a Viernes, 7 am - 7 pm PST English Only)

Textee: NAMI al 741-741 (24/7 English Only)

Chat: <https://nami.org/help> (English Only)

Teléfono nacional de socorro en caso de catástrofe

Asesoramiento en crisis tras catástrofes tanto físicas como humanas (incluyendo el COVID-19)

Teléfono: 800-985-5990 (24/7 English | 24/7 Español)

Línea de crisis para veteranos

Apoyo de crisis a toda persona que haya servido en cualquier ejército o fuerza armada

Inglés: Llame 1-800-273-8255 presione 1 o texte 838255

Sitioweb/Chat: <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

Para niños, jóvenes y familias

Línea de crisis para jóvenes de CA

Asesoramiento en situaciones de crisis e intercambio de recursos para jóvenes y familias de CA

Inglés: Llame o textee al 1-800-843-5200

Website: <http://calyouth.org/cycl/>

Línea adolescente, un programa de Didi Hirsch

Línea directa de crisis operada por adolescentes

Teléfono: 310-855-4673 (6 a 10 pm PST solo en Inglés)

Textee: "TEEN" al 839863 (6 a 9 pm PST solo en Inglés)

The Trevor Project

Crisis support for LGBTQ+ young people and allies

Telephone: 1-866-488-7386 (24/7 English Only)

Text: "START" to 678-678 (24/7 English Only)

Chat: thetrevorproject.org/get-help (24/7 English Only)

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Recursos sobre salud mental y prevención del suicidio (para particulares y grupos)

Existen otras fuentes de apoyo para grupos o particulares con identidades singulares; algunos recursos ofrecen apoyo telefónico o por chat, mientras que otros ofrecen derivaciones o espacios en línea para conectarse

Recursos comunitarios para grupos e identidades culturales

Centros de asesoramiento y tratamiento para asiáticos del Pacífico

Centro de salud mental del sur de CA disponible para atender las necesidades específicas de las personas de Asia-Pacífico, incluidos inmigrantes y refugiados.

Teléfono: 213-252-2100 (Servicios disponibles en idiomas asiáticos, español e inglés)

Website: <https://www.apctc.org/>

Centro de prevención del suicidio Didi Hirsch

Centro de apoyo para quienes han intentado suicidarse o han perdido a un ser querido por suicidio.

Teléfono: (888) 807-7250

Website: <https://didihirsch.org/services/suicide-prevention/>

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Programas y servicios diseñados para los adultos (60+ años)

Línea directa sobre malos tratos a personas mayores del Condado de Los Ángeles: 877-477-3646

Teléfono: 213-351-7284

Website: <https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

Alianza nacional de recursos sobre enfermedades mentales para identidades y grupos culturales específicos

Recursos de salud mental disponibles para grupos culturales, comunidades e identidades

Website: <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>

- Asiático Americano e Isleño del Pacífico
- Black/African American
- Hispano/Latinx
- Indigenous
- LGBTQI
- People with Disabilities

Comunidad de apoyo al duelo New Hope

Grupos de apoyo y programas familiares para ayudar a niños y familias en duelo a encontrar esperanza y sanación a través de la conexión y el apoyo.

Teléfono: 562-429-0075 (inglés solamente)

Email: support@newhopegrief.org

Website: <https://www.newhopegrief.org/>

Apoyo postparto Internacional

Proporciona recursos de apoyo a ciertas personas

Inglés: Llame al 1-800-944-4773 (4PPD) y oprima "2" o textee 800-944-4773

Español: Marque 1-800-944-4773 (4PPD) y presione "1" o textee 971-203-7773

Website: <https://www.postpartum.net/>

The Trevor Project Línea de ayuda al suicida 24 horas al día

Apoyo en situaciones de crisis para jóvenes LGBTQ+ y aliados menores de 25 años.

Teléfono: 1-866-488-7386 (Inglés solamente)

Textee: "START" al 678-678 (Inglés solamente)

Chat: thetrevorproject.org/get-help (Inglés solamente)

Línea de ayuda para la prevención del suicidio de Nativo Americanos y de Alaska

Recursos y remisiones culturalmente específicos para nativos americanos y de Alaska

Website: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Recursos sobre salud mental y prevención del suicidio (para particulares y grupos)

Existen otras fuentes de apoyo para grupos o particulares con identidades singulares; algunos recursos ofrecen apoyo telefónico o por chat, mientras que otros ofrecen derivaciones o espacios en línea para conectarse

Recursos comunitarios para grupos e identidades culturales

Centros de asesoramiento y tratamiento para asiáticos del Pacífico

Centro de salud mental del sur de CA disponible para atender las necesidades específicas de las personas de Asia-Pacífico, incluidos inmigrantes y refugiados.

Teléfono: 213-252-2100 (Servicios disponibles en idiomas asiáticos, español e inglés)

Website: <https://www.apctc.org/>

Centro de prevención del suicidio Didi Hirsch

Centro de apoyo para quienes han intentado suicidarse o han perdido a un ser querido por suicidio.

Teléfono: (888) 807-7250

Website: <https://didihirsch.org/services/suicide-prevention/>

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Programas y servicios diseñados para los adultos (60+ años)

Línea directa sobre malos tratos a personas mayores del Condado de Los Ángeles: 877-477-3646

Teléfono: 213-351-7284

Website: <https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

Alianza nacional de recursos sobre enfermedades mentales para identidades y grupos culturales específicos

Recursos de salud mental disponibles para grupos culturales, comunidades e identidades

Website: <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>

- Asiático Americano e Isleño del Pacífico
- Black/African American
- Hispano/Latinx
- Indigenous
- LGBTQI
- People with Disabilities

Comunidad de apoyo al duelo New Hope

Grupos de apoyo y programas familiares para ayudar a niños y familias en duelo a encontrar esperanza y sanación a través de la conexión y el apoyo.

Teléfono: 562-429-0075 (inglés solamente)

Email: support@newhopegrief.org

Website: <https://www.newhopegrief.org/>

Apoyo postparto Internacional

Proporciona recursos de apoyo a ciertas personas

Inglés: Llame al 1-800-944-4773 (4PPD) y oprima "2" o textee 800-944-4773

Español: Marque 1-800-944-4773 (4PPD) y presione "1" o textee 971-203-7773

Website: <https://www.postpartum.net/>

The Trevor Project Línea de ayuda al suicida 24 horas al día

Apoyo en situaciones de crisis para jóvenes LGBTQ+ y aliados menores de 25 años.

Teléfono: 1-866-488-7386 (Inglés solamente)

Textee: "START" al 678-678 (Inglés solamente)

Chat: thetrevorproject.org/get-help (Inglés solamente)

Línea de ayuda para la prevención del suicidio de Nativo Americanos y de Alaska

Recursos y remisiones culturalmente específicos para nativos americanos y de Alaska

Website: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Recursos didácticos sobre la salud mental y prevención del suicidio

(para particulares y grupos)

Los siguientes recursos ofrecen oportunidades para aprender más sobre salud mental y para conectarse e implicarse en el movimiento para normalizar las conversaciones en torno a la prevención, la sanación y el bienestar.

Recursos locales y estatales

Proyecto de prevención del suicidio juvenil en el Condado de Los Ángeles

Recursos para educadores, padres y alumnos relacionados con la prevención del suicidio en el entorno escolar

Website: <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

Por qué nos levantamos, Los Ángeles

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles dirige un proyecto para fomentar el bienestar y la sanación a través de la conexión artística, la participación comunitaria y la expresión creativa

Website: <https://werise.la/>

Email: info@werise.la

Instagram: @werise_la

Red de prevención del suicidio de LA

Red de profesionales y defensores de la salud mental con sede en Los Ángeles

Website: <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

Email: info@lasuicidepreventionnetwork.org

Instagram/Twitter: @lac_spn

Campaña de “Nunca una molestia”

Estrategia diseñada por jóvenes para prevenir el suicidio entre adolescentes y jóvenes adultos en California, reduciendo el daño autoinfligido y animando a los amigos a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien en crisis.

Website: neverabother.org

Instagram: @neverabother

Tiktok: @neveraboth

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio.



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



OBTÉN AYUDA

Recursos didácticos sobre la salud mental y prevención del suicidio

(para particulares y grupos)

Los siguientes recursos ofrecen oportunidades para aprender más sobre salud mental y para conectarse e implicarse en el movimiento para normalizar las conversaciones en torno a la prevención, la sanación y el bienestar.

Recursos locales y estatales

Proyecto de prevención del suicidio juvenil en el Condado de Los Ángeles

Recursos para educadores, padres y alumnos relacionados con la prevención del suicidio en el entorno escolar

Website: <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

Por qué nos levantamos, Los Ángeles

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles dirige un proyecto para fomentar el bienestar y la sanación a través de la conexión artística, la participación comunitaria y la expresión creativa

Website: <https://werise.la/>

Email: info@werise.la

Instagram: @werise_la

Red de prevención del suicidio de LA

Red de profesionales y defensores de la salud mental con sede en Los Ángeles

Website: <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

Email: info@lasuicidepreventionnetwork.org

Instagram/Twitter: @lac_spn

Campaña de “Nunca una molestia”

Estrategia diseñada por jóvenes para prevenir el suicidio entre adolescentes y jóvenes adultos en California, reduciendo el daño autoinfligido y animando a los amigos a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien en crisis.

Website: neverabother.org

Instagram: @neverabother

Tiktok: @neveraboth

Busque consejos y recursos para la prevención del suicidio.

