

# Recursos de salud mental

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

**Depression Understood** Comunidad de apoyo en línea para personas que sufren depresión y ansiedad. El sitio web contiene información y enlaces a diferentes asociaciones, además de una línea de asistencia telefónica para casos de depresión en tu comunidad. También incluye una sala de chat y un foro en los que puedes expresar tus sensaciones e inquietudes a los miembros de la comunidad de salud mental.

[www.depression-understood.org/](http://www.depression-understood.org/).

**Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Salud Mental (DMH)** La DMH presta servicios en todos los niveles para niños y adultos de todo el estado. [www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29735](http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29735).

## Hoja informativa:

Datos, causas, síntomas y tratamientos de la depresión.

[www-tc.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/pdf/dep\\_facts.pdf](http://www-tc.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/pdf/dep_facts.pdf)

## Video:

PBS presenta: "Depresión: Salir de la sombra"

[www.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/video-ch\\_01.html](http://www.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/video-ch_01.html)

(adultos/adolescentes/posparto/tratamientos)

"Cómo acompañar a un hijo deprimido" - [www.youtube.com/watch?v=cMJbn1-apcU](http://www.youtube.com/watch?v=cMJbn1-apcU)

## Organizaciones nacionales:

**Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)** NAMI es la organización de salud mental de base comunitaria más importante del país dedicada a crear una mejor vida para los millones de estadounidenses que padecen trastornos de salud mental. NAMI trabaja para educar, apoyar, defender, escuchar y liderar con el objetivo de mejorar la vida de las personas que sufren enfermedades mentales y de sus seres queridos. Encuentra tu sucursal local de NAMI en [www.nami.org/Find-Your-Local-NAMI](http://www.nami.org/Find-Your-Local-NAMI).

**Recursos Nacionales para Afrontar Crisis Red Nacional de Prevención del Suicidio (800) 273-TALK o (800) 273-8255** Si te sientes abrumado por emociones como la tristeza, depresión o ansiedad, o si eso le ocurre a alguien a quien aprecias, pueden llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio las 24 horas. Es una red nacional de centros locales de ayuda para afrontar crisis que proporciona apoyo gratuito y confidencial a personas que atraviesan crisis suicidas o angustia emocional las 24 horas del día, todos los días de la semana. Más información en [www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/).

Desde julio de 2022, el número 988 será el nuevo código telefónico de tres dígitos para acceder a la Red Nacional de Prevención del Suicidio. Al llamar, enviar un mensaje de texto o chat al número 988, las personas se conectarán con asesores capacitados de la Red Nacional de Prevención del Suicidio.

**Chat de ayuda ante crisis** [www.suicidepreventionlifeline.org/chat/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/chat/) El chat de ayuda es un servicio de la Red Nacional de Prevención del Suicidio que conecta a individuos con asesores para recibir apoyo emocional y otros servicios a través de un chat web. El chat de ayuda está disponible las 24 horas todos los días de la semana a lo largo y ancho de los Estados Unidos.

**Línea de mensajes de texto de ayuda ante crisis** Envía “HOME” to **741741** o visita [www.crisistextline.org/](http://www.crisistextline.org/) La línea de texto de ayuda ante crisis atiende a cualquier persona en cualquier crisis, las 24 horas del día. Un asesor de crisis capacitado recibe en vivo el mensaje de texto y lo responde ofreciendo apoyo y derivaciones.

**Centro Nacional de Capacitación de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo (Mental Health and Developmental Disabilities)** [www.mhddcenter.org/](http://www.mhddcenter.org/) El centro trabaja para mejorar los servicios de salud mental y los recursos de apoyo para personas con discapacidades del desarrollo. Al servir como un centro nacional de información, ayuda a brindar acceso a las prácticas más actualizadas basadas en pruebas, sensibles al trauma y adaptadas a las culturas que abordan las necesidades de salud mental de las personas con discapacidades del desarrollo.

**The Trevor Project** Llama al **(866) 488-7386** o envía “START” por mensaje de texto al **678678** [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org) Asesores capacitados disponibles las 24 horas todos los días de la semana para apoyar a los jóvenes en crisis, con pensamientos suicidas o que necesitan un espacio seguro donde poder hablar sin ser juzgados. The Trevor Project se especializa en el apoyo a la comunidad LGBTQI+.

**Línea Telefónica Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)** Llama al **(800) 662-HELP** o al **(800) 622-4357** o visita [www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) La línea telefónica nacional de ayuda de la SAMHSA es un servicio de información y derivación a tratamientos gratuito, confidencial y disponible las 24 horas todos los días de la semana (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias.

**Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA** Llama o envía un mensaje de texto al **(800) 985-5990** [www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline) La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA está disponible las 24 horas todos los días de la semana para ofrecer asesoramiento y apoyo ante crisis para personas afectadas emocionalmente luego de un desastre natural o provocado por el ser humano.

## Búsqueda de proveedores de salud conductual

**The National Council for Mental Wellbeing** [www.thenationalcouncil.org/](http://www.thenationalcouncil.org/) Busca organizaciones dedicadas a brindar servicios de salud mental a cualquier persona de la comunidad que los necesite, independientemente de sus posibilidades de pago.

**Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias** [www.samhsa.gov/find-help](http://www.samhsa.gov/find-help) SAMHSA brinda información sobre servicios de salud mental y centros de tratamiento a través de un localizador de servicios en línea. Puedes buscar servicios cercanos a tu ubicación, si brindan o no servicios para jóvenes, opciones de pago (seguro privado, efectivo u otras), idiomas que hablan, etc.

## Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu)

