

Recursos de salud mental

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Grupos de apoyo National Alliance on Mental Illness (NAMI) de Illinois ofrece grupos de apoyo gratuitos y confidenciales. Estos grupos tienen como objetivo ayudarlo a usted y a otros miembros del grupo a tener la oportunidad de que los escuchen y ayuden. Incluyen un grupo de apoyo dirigido por compañeros con experiencias similares para adultos que viven con una condición de salud mental y un grupo de apoyo familiar dirigido por personas con experiencias similares para familiares adultos, cuidadores y seres queridos. namiillinois.org/support-and-education/support-groups/.

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.

Hoja informativa:

Información y recursos esenciales para ayudar a los jóvenes a obtener el apoyo de salud mental que necesitan. www.nami.org/your-journey/kids-teens-and-young-adults/

Video:

“Cómo acompañar a un hijo deprimido” - 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.

Centro Nacional de Capacitación de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo (Mental Health and Developmental Disabilities) 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.

Recursos nacionales de crisis:

Línea 988 de ayuda para casos de suicidio y crisis Llame o envíe un mensaje de texto al **988** or visit [988lifeline.org/](https://www.988lifeline.org/). La Línea 988 de ayuda para casos de suicidio y crisis está disponible 24/7 para ofrecer apoyo gratuito y confidencial. Está enfrentando problemas de salud mental, angustia emocional, problemas con el alcohol o las drogas o simplemente necesite alguien con quien hablar, los consejeros de Lifeline pueden ayudarlo. Puede llamar, chatear o enviar mensajes de texto. La Línea 988 por videoteléfono con ASL también está disponible para personas sordas o con problemas de audición.

Línea de mensajes de texto de ayuda ante crisis Envía **“HOME”** to **741741** o visita 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.

The Trevor Project Llama al **(866) 488-7386** o envía **“START”** por mensaje de texto al **678678** 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 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 Llame o envíe un mensaje de texto al **(800) 985-5990** 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/ 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 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 ayudarlo.

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

