

# Recursos para la prevención del suicidio y la violencia

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



- **[Red nacional de prevención del suicidio](#)**: llama o envía 988
  - **[Línea para Crisis de Veteranos](#)**: Llama o envía 988, después presiona 1
  - **[Asistencia en Español](#)**: Llama o envía 988, después presiona 2
  - **[Línea para dificultad auditiva/sordera](#)**: Para usuarios con teléfono modo texto. Usa tu sistema de enlaces preferido o marca el 711 y después el 988
- **[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 Del Comportamiento 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:**

- **[Salud del Comportamiento del Condado de Humboldt](#)**: **Ahora ofrece una línea de apoyo de salud mental** durante horas laborables para ayudar a cualquier persona que se sienta aislada, ansiosa, preocupada o deprimida debido a la actual crisis de salud. Disponible L-V de 8 a.m. 5p.m. llamando al 707-268-2999 \* línea 24 horas ver anterior
- **[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.
- **[Comunidad Kunle](#)**: Línea de charla Sin crisis para adultos en el condado de Humboldt, California que están tristes, deprimidos, con ansiedad, preocupados o simplemente necesitan a alguien con quien platicar. Viérnes y Sábados de 6pm-a 12 am, Domingo 6 pm a 10 pm. 707-599-238.
- **[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. Citas virtuales únicamente. Se acepta Medi-Cal 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.
- **[El Centro Esperanza](#)**: Centro de empoderamiento para adultos que viven con una condición mental difícil. Clases, actividades recreativas y apoyo. Abre Lunes, Miércoles, Jueves y Viernes de 10 am a 2 pm. Cerrado los Martes. 2933 Calle H, Eureka. Clases disponibles en Zoom o en persona, llama al 707-441-3783 para conectarte.
- **[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 lunes, miércoles y viernes de 1-4p.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.

# Recursos para la prevención del suicidio y la violencia

- [\*\*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.
- [\*\*District Attorney Victim Witness\*\*](#): Ayuda para víctimas o testigos de crímenes. 707-445-7417.
- [\*\*Línea Cálida de California\*\*](#): Línea 24/7 (sin crisis) que ofrece apoyo emocional y orientación de recursos para aquellos que experimentan, depresión ansiedad y otros síntomas pero No están considerando quitarse la vida. 1-855-845-7415.

## 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; línea de crisis disponible durante horas laborales L-V de 8a.m. a 5p.m.
- [\*\*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.
- [\*\*Línea Trans\*\*](#): 1-877-565-8860 administrada por pares y para personas trans, sus amigos y familias.
- [\*\*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.
- [\*\*Amigos por la Supervivencia\*\*](#): Superación del duelo por suicidio. Suicide Loss Helpline 1-800-646-73-22.
- [\*\*SAGE\*\*](#): Apoyo y Servicios por la comunidad LGBTQ+ Adultos Mayores(sageusa.org) Organización Nacional de apoyo y servicio enfocada en la comunidad LGBTQ+ Adultos Mayores.
- [\*\*Conéctate\*\*](#): Conecta Veteranos, sus familias y amigos, y otras personas que apoyan con información de salud mental y cientos de videos de Veteranos compartiendo sus historias inspiradoras de recuperación.

# Recursos para la prevención del suicidio y la violencia

## Obtenga más información en línea sobre relaciones saludables:

- [LoveisRespect.org](https://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](https://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:

- [SafetyNet](#): Aplicación para planificación de seguridad en prevención de suicidios de los creadores del Plan de Seguridad Stanley Brown
- [NotOK App](#): aplicación gratuita que permite cargar contactos de personas importantes de su red para poder contactarlos fácilmente cuando no se encuentra bien o okay.
- [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.

## Creando ambientes más seguros en cuanto a lesiones intencionales o suicidio:

- [Consejos sobre Acceso a Medios Letales \(CALM por sus siglas en inglés\)](#): Adiestramiento gratuito de 2 horas para aprender más acerca de seguridad en cuanto a medios letales.
- [Lock2Live.org](https://lock2live.org): herramienta que puede ayudarle a tomar decisiones acerca de reducir temporaneamente el acceso a objetos potencialmente peligrosos, tales como armas de fuego, medicamentos, objetos afilados u otros objetos en el hogar.
- [Hogares seguros, Conscientes del Suicidio](#): Recursos en línea para vendedores de armas de fuego e instructores de seguridad.
- [Harvard Means Matters](#): Página web de salud pública impulsada por datos para dueños de armas de fuego y aquellos que no poseen armas de fuego para explorar el acercamiento “consejos sobre medios letales” para reducir el acceso a armas de fuego y otros medios letales de una persona suicida.
- [Proyecto Childsafe](#): Comprometido con promover auténtica seguridad de armas de fuego mediante la distribución de mensajes educativos de seguridad y equipos de seguridad para armas de fuego gratuitos. También vea el documento recientemente publicado [Guías para Padres: Como entender la salud mental de los jóvenes y prevenir acceso no autorizado a armas de fuego](#)