GUÍA DE APOYO:

# Cómo encontrar ayuda para ti

No hay una sola manera de obtener apoyo. A veces se obtiene hablando con alguien al momento. Otras veces, poniéndose de acuerdo para platicar de cómo estamos, de un mensaje de texto. Podrías estar en crisis. O tal vez te sientas fuera de balance, como que todo es demasiado o sin saber por dónde empezar. Y está bien. No tienes que resolver todo por tu cuenta.

Esta guía puede ayudarte a explorar cómo puede manifestarse el apoyo dependiendo de cómo te sientes, qué es lo que ya puedes recibir y qué es lo más cómodo para ti o para alguien a quien quieres.

Encuentra recursos gratuitos, que reconocen y afirman tu cultura y que están disponibles en todo California. Si eres adolescente, padre, madre, cuidador, 2SLGBTQIA+ o solo alguien que intenta mantener la calma, hay apoyo para ti. Antes, durante y después de una crisis —tienes opciones.

# Aquí contigo:
# apoyo emocional y en crisis 24/7

Cuando necesitas hablar con alguien en este momento.

**Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**
Llama o textea al 988
24/7, gratis, confidencial
988california.org

Si sientes como que todo es demasiado, estás batallando o solo necesitas hablar con alguien — día o noche—, 988 está aquí para ti.

No tienes que estar en crisis. Ni siquiera tienes que saber qué decir. Cuando llamas o envías un mensaje de texto al 988, un consejero de crisis capacitado te escuchará sin juzgarte, te ayudará a comprender lo que sientes y, si es necesario, trabajará contigo para crear un plan para mantenerte a salvo.

Tu llamada es confidencial. Nunca tendrás la obligación de compartir más de lo que quieras, y si prefieres hablar en español, puedes hacerlo.

Te comunicarán con un consejero local que también puede sugerirte servicios cerca de ti y, si lo deseas, te contactará más tarde para saber cómo estás. Esto es gratis, 24/7, y siempre está disponible —ya sea que te estés comunicando por algo personal o en nombre de alguien a quien quieres.

# Aquí contigo: apoyo emocional y en crisis 24/7

Cuando necesitas hablar con alguien en este momento.

**The Trevor Project**
Apoyo a jóvenes 2SLGBTQIA+
Llama al 1-866-488-7386
o textea START al 678-678
thetrevorproject.org

Si eres una persona joven 2SLGBTQIA+ que está pasando por un momento difícil, mereces el apoyo de alguien que realmente lo entienda. The Trevor Project está listo para ayudarte 24/7, por teléfono, mensaje de texto o chat en línea.

Ya sea que sientas soledad, que estés explorando tu identidad o tengas pensamientos suicidas, su personal consejero está capacitado específicamente para apoyar a los jóvenes 2SLGBTQIA+ con empatía y cuidado. No te juzgarán ni te dirán que te apures. Están para escucharte, acompañarte con respeto y empatía por lo que sientes y ayudarte a encontrar un camino para seguir adelante.

Todo es gratuito y confidencial. Puedes comunicarte en cualquier momento —hasta si no tienes la seguridad de qué vas a decir o si estás en crisis. Tener a alguien con quien hablar puede marcar la diferencia.

## Personas que han pasado por lo mismo: apoyo entre pares con base en la identidad

Apoyo de alguien como tú —ya seas adolescente, 2SLGBTQIA+, trans o parte de una comunidad culturalmente específica.

**Teen Line**
Apoyo de pares para adolescentes,
por adolescentes
Llama al 1-800-852-8336 (6 PM–10 PM PT)
o envía TEEN al 839863 (6 PM–9 PM PT)
teenline.org

A veces, la mejor persona con quien hablar es alguien de tu edad. Teen Line te conecta con oyentes adolescentes capacitados que realmente entienden lo que es ser un adolescente hoy en día. Entienden lo difíciles que pueden ser cosas como romper con alguien, la ansiedad, las amistades, la presión familiar o simplemente sentir como que todo es demasiado.

No tienes que lidiar con esto por tu cuenta. Llama o textea en el horario de Teen Line (ver arriba) y habla con alguien de tu edad —alguien capacitado para oírte sin juzgar y ayudarte a reflexionar sobre lo que estás pasando. Los oyentes adolescentes reciben apoyo de profesionales con licencia.

¿Y si necesitas apoyo fuera de ese horario? No te preocupes —un consejero de la Línea 988 contestará tu llamada. Y si todavía no quieres hablar, puedes explorar los tableros de mensajes anónimos y la biblioteca de recursos de Teen Line.

Para padres, madres y cuidadores: Teen Line también ofrece tips y herramientas para ayudarles a apoyar a los adolescentes en sus vidas. Visita teenline.org/caregivers para obtener guías, conocer las señales que debes buscar e iniciadores de conversaciones.

## Personas que han pasado por lo mismo: apoyo entre pares con base en la identidad

Apoyo de alguien como tú —ya seas adolescente, 2SLGBTQIA+, trans o parte de una comunidad culturalmente específica.

### Friendship Line California

Apoyo para adultos mayores
Llame al 888-670-1360
ioaging.org/friendship-line-california

Si usted es un adulto mayor y solo necesita hablar con alguien —ya sea para compartir una historia, recordar los viejos tiempos o superar un día difícil—, esta línea telefónica de amistad gratuita ayuda a los adultos mayores de California a mantenerse conectados, de día o de noche. Si siente soledad, depresión, preocupación o simplemente necesita una voz amistosa, puede llamar y hablar con alguien que le escuchará con amabilidad y sin juzgar. En la línea hay personas que entienden los cambios y dificultades que pueden surgir cuando envejecemos y están seguros de que cada conversación es importante.

Cualquier persona puede llamar si le preocupa una de sus amistades, algún vecino o familiar que tal vez sea un adulto mayor o tenga dificultades. La Friendship Line puede guiar para encontrar las palabras correctas, saber qué señales buscar y sentirse con más seguridad al comunicarse a la línea.

**Trans Lifeline**
Llama al 877-565-8860
translifeline.org
Horario: lunes a viernes, de 10 AM a 6 PM PT

Si eres una persona trans, que se está cuestionando o de género no binario y necesitas hablar con alguien que realmente te entienda, Trans Lifeline está para ayudarte. Cuando llames, te conectarás con un par —otra persona trans— que está lista para escuchar, no juzgar.

No tienes que explicar tu identidad, demostrar que estás en crisis o preocuparte por que llamen a los servicios de emergencia sin tu consentimiento. Es totalmente confidencial y afirmativo.

Ya sea que te sientas en aislamiento, estés enfrentando desafíos de identidad o simplemente necesites que te escuchen, debes saber que encontrarás un apoyo profundo y compasivo al otro lado de la línea en Trans Lifeline.

## Bajo tus propios términos: apps, coaching y herramientas para cuidadores

Herramientas y coaching privados y flexibles que puedes acceder en cualquier momento, a tu ritmo, en tu idioma y para tus necesidades únicas.

## Apoyo en tu comunidad

Cada condado es diferente, pero el objetivo es el mismo: que puedas encontrar la ayuda adecuada, justo donde vives.

Los programas estatales, como los que se mencionan aquí, son solo el comienzo —tu condado también ofrece servicios y apoyo para ayudarte a que te mantengas en conexión con tu comunidad. Desde apoyo para la salud mental y líneas telefónicas locales de crisis hasta ayuda con comida, programas de transporte y eventos comunitarios, existen recursos disponibles para tus necesidades.

**Cómo encontrarlos:**

- Visita el sitio web del Departamento de Salud Conductual de tu condado. Busca "Translate" en la esquina superior derecha y elije Español. Luego, en "Buscar" escribe "recursos comunitarios" o "servicios de apoyo" para ver la lista de programas disponibles.
- Pregunta en tu biblioteca pública, centro comunitario o iglesia o congregación porque es común que tengan listas de recursos actualizadas.

CalMHSA

California Mental Health Services Authority

Funded by counties through the voter-approved
Mental Health Services Act (Prop. 63)

Toma Acción

PARA LA SALUD MENTAL