

¿Qué es la Salud Mental?

World Health Organization (WHO), define la salud mental es “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

1 de cada 6 jóvenes de 6 a 17 años experimenta un trastorno de salud mental cada año

Conozca las señales de advertencia de salud mental:

- Tristeza persistente que dura dos semanas o más.
- Retirarse o evitar las interacciones sociales.
- Hacerse daño o hablar de hacerse daño.
- Hablando de muerte o suicidio.
- Arrebatos o irritabilidad extrema.
- Comportamiento fuera de control que puede ser dañino.

Si tienes cualquiera de estos síntomas, comuníquese con un consejero o comuníquese con cualquiera de los servicios mencionados

NAMI

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Línea de ayuda:

Llama 1-800-950-NAMI, o mande un mensaje de texto “HELPLINE” a 62640.
Ambos servicios disponibles entre 10 a.m. y 10 p.m. ET, Lunes- Viernes

- Clases gratuitas de familia a familia y entre pares
- Grupos de apoyo gratuitos
- Grupos de apoyo de Familia
- Programas Educativos

Orange County

(714) 544-8488

<http://www.namioc.org>

San Bernardino County

(909) 654-4134

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

Ventura County

(805) 641-2426

<http://www.namiglac.org>

Los Angeles County

(213) 386-3615

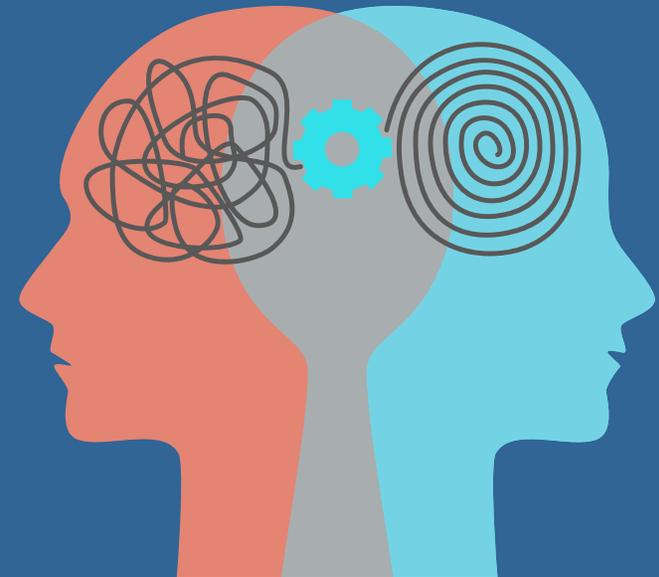
<http://www.namiventura.org>

Kern County

(661) 858-3255

<http://www.namikerncounty.org>

LA SALUD *mental* IMPORTA



Recursos de Salud Mental



Apoyo de salud mental para adolescentes en Los Ángeles:

iPrevail:

La ayuda está disponible 24/7
100% GRATIS para cualquier persona en el condado de Los Ángeles.

- Sesiones de entrenamiento en vivo: lo conectan con un entrenador que lo escuchará.
- Lecciones sobre nuestras mentes: aprenda cómo funciona su mente con historias y lecciones que explican nuestros pensamientos, comportamientos y emociones y nos brindan formas de reformular y reenfocar las cosas que importan.
- Grupos de apoyo: haga un círculo para conectarse con otras personas que enfrentan situaciones similares y saben por lo que está pasando.

LGBTQIA+ Apoyo de Salud Mental:

El Centro Nacional de Ayuda LGBT

<https://www.lgbthotline.org>
888-843-4564



LGBT National Help Center

The Trevor Project

Una red de apoyo para jóvenes LGBTQ que brinda intervención en crisis y prevención del suicidio, incluida una línea de texto las 24 horas (texto "START" al 678678).

- 1-866-488-7386
- <https://www.thetrevorproject.org/get-help/>



Nota: En caso de una emergencia, el 911 siempre debe ser la primera llamada.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Texto o llamada: 988



<https://ileadstudentsupport.org/counseling/contact/>