LÍNEAS DE AYUDA PARA LA SALUD MENTAL

Las líneas de ayuda para la salud mental son servicios confidenciales que están disponibles a lo largo del día, durante toda la semana. Conectan a las personas con profesionales entrenados que pueden ofrecer apoyo emocional, ayuda en momentos de crisis y orientación. Ofrecen un lugar seguro donde las personas pueden hablar abiertamente sobre sus problemas sin ser juzgadas.

Línea Nacional de Salud Mental

Ayuda GRATUITA

24 horas/7 días de la semana

(866) 903-3787

mentalhealthhotline.org

Línea de Ayuda 988

GRATUITA y confidencial

24 horas/7 días de la semana/365 días del año

Proporciona servicios de salud mental y uso de sustancias

988

988lifeline.org

Línea para Adolescentes

De 6 am a 10 pm (hora del Pacífico).

Acceso GRATIS a apoyo personal de compañeros adolescentes altamente capacitados llamados "Escuchadores," supervisados por profesionales.

(800) 852-8336

teenline.org

SI TIENE UNA EMERGENCIA LLAME AL 911

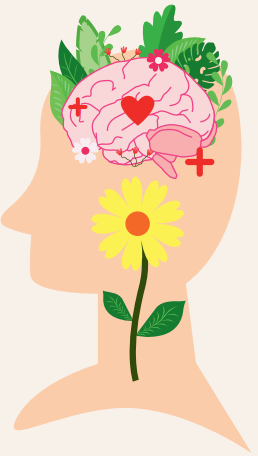
Equity and Justice 4 ALL, Inc.

Equity and Justice 4 ALL, Inc.
Sirviendo a las familias y a todas las comunidades a través del apoyo.

Para más información, contáctenos en
admin@equityandjustice4all.com



Este folleto es sólo para fines informativos



Una guía para el autocuidado

Promoción de la salud y el bienestar

Recursos Estatales

Salud Mental

- **Mindfulness en el Museo:** ¡Inscripción gratuita!
  venturamuseum.org/event/mindfulness-the-museum-vinyasa-flow-yoga/
- **Soluna:** Apoyo de salud mental gratis y confidencial, con guías o para jóvenes de 13 a 25 años por mensaje de texto, llamada o video.
  solunaapp.com/?from=AppAgg.com
- **L.A. Care.org:** Ofrece actividades de bienestar gratuitas, baile y ejercicio, grupos de apoyo y exámenes de salud preventivos en varias ubicaciones en todo el estado
  lacare.org
- **Inclusive Therapists:** Ayuda a personas con identidades marginadas a encontrar terapeutas y los conecta gratuitamente. ¡Ofrece ayuda en español!
  inclusivetherapists.com

Salud Física

- **Yoga Junto al Mar:** Regístrese gratis en la aplicación "Meet Up"
  meetup.com/
- **Andale Wellness:** Yoga , Zumba, Baños de sonido y muchos eventos comunitarios
  theopac.org/andale
- **AllTrails Aplicación:** Guías y mapas de senderos gratuita de para practicar senderismo, acampar y correr
  alltrails.com



Cuide su Salud Mental

Cuidarse a sí mismo le ayuda a atender sus necesidades emocionales y físicas, con cariño y compasión. Tomar tiempo para cuidarse aumenta su autoestima, baja el estrés y le ayuda a enfrentar mejor los desafíos de la vida.

Vea nuestra lista de actividades y recursos para cuidar su salud mental:

- Practicar la Atención Plena/Mindfullness
- Hacer ejercicio regularmente
- Comer alimentos saludables, a horas adecuadas y mantenerse hidratado
- Tener como prioridad dormir adecuadamente
- Hacer actividades relajantes y de cuidado personal
- Establecer metas y prioridades
- Practicar ser agradecidos
- Enforcarse en lo positivo
- Mantenerse conectado con su comunidad

Recursos Adicionales:

Vídeo:
youtube.com/watch?v=IYq0h3KgDpY

Artículo:
nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health

Recursos Nacionales

Salud Mental

- **Insight Timer:** Aplicación para Meditar y Dormir
  insighttimer.com
- **Woebot:** Aplicación gratuita de inteligencia artificial con expertos en autocuidado
  play.google.com/store/apps/details?id=com.woebot&hl=en-US
- **Thinkable:** Aplicación gratuita de minijuegos de afirmación y pensamientos de apoyo.
  apps.apple.com/us/app/thinkable-health/id1489604281
- **Headspace:** Aplicación gratuita de meditación y salud, disponible en 7 idiomas
  headspace.com
- **Coloring Book Pro:** Páginas para colorear y aplicaciones gratis
  coloringbookpro.com

Salud Física

- **Silver Sneakers Program:** Membresía gratuita de gimnasio para personas con Medicare
  tools.silversneakers.com
- **Free Yoga-Go:** Aplicación de yoga y pilates en silla
  apps.apple.com/us/app/yoga-go-chair-yoga-pilates/id1361619409
- **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** Consejos sobre actividad física, orientación sobre ejercicios y información sobre la salud
  https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html
- **Vida Saludable de la Asociación del Corazón:** Recursos sobre ejercicio, nutrición, sueño, y la salud cardíaca
  https://www.heart.org/en/healthy-living