

# Lista De Recursos Para Revisar Su Estado De Ánimo



## Conéctese y obtenga más información

Muchas organizaciones del condado de San Diego ofrecen recursos para ayudar a las personas que pasan por dificultades de salud mental o que buscan más información sobre este tema.



### Recursos Generales

#### 2-1-1 San Diego



##### [211SanDiego.org](https://211SanDiego.org) | Llame a 2-1-1

Evalúa las necesidades de individuales y los pone en contacto con los recursos comunitarios adecuados, con servicios disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana y en más de 200 idiomas.

#### Línea de Prevención del Suicidio y Crisis



##### [988lifeline.org](https://988lifeline.org) | Llame o envíe un mensaje a 9-8-8

Ofrece apoyo gratuito y confidencial, recursos de prevención y crisis para individuos y buenas prácticas para profesionales. Las llamadas desde los códigos de área del condado de San Diego se envían a la Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis.

#### Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis



##### Llame a 1-888-724-7240

Ofrece asesoramiento experto y recursos sobre temas como prevención del suicidio, intervención en crisis, servicios comunitarios, referencias de salud mental, servicios de apoyo al alcoholismo y la drogadicción y mucho más.

#### Servicios de Salud Conductual del Condado de San Diego



##### [SanDiegoCounty.gov/hhsa/programs/bhs/](https://SanDiegoCounty.gov/hhsa/programs/bhs/)

Proporciona recursos e información para la atención general de la salud mental. También ofrece programas y servicios para individuos, profesionales de la salud mental y del comportamiento y cuidadores.

#### La Salud Mental de América del Condado de San Diego



##### [MHASD.org](https://MHASD.org)

Ofrece programas gratuitos de concienciación y entrenamientos sobre salud mental, incluidos Primeros Auxilios en Salud Mental, para miembros de la comunidad, profesionales de la salud y otras personas interesadas.

#### Community Health Improvement Partners



##### [SDCHIP.org](https://SDCHIP.org)

Facilita el Consejo de Prevención del Suicidio de San Diego y ofrece cursos de capacitación gratuitos, como "Question Persuade Refer", para ayudar a salvar una vida.

#### It's Up to Us



##### [UP2SD.org](https://UP2SD.org)

Capacita a los residentes de San Diego para que hablen abiertamente sobre las enfermedades mentales, reconozcan los síntomas, utilicen los recursos locales y busquen ayuda.



### Educación y Prevención

**Jewish Family Service San Diego****[JFSSD.org](http://JFSSD.org)**

Proporciona alimentos y provisiones para comidas, oportunidades de liderazgo para jóvenes, programas de apoyo para adultos y familias, cuidado de adultos mayores y servicios de refugiados e inmigración.

**National Alliance on Mental Illness San Diego****[NAMISanDiego.org](http://NAMISanDiego.org) | 1-800-523-5933**

Ofrece al público en general un servicio telefónico de ayuda familiar y entre iguales, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines informativos y clases sobre la salud mental.

**The Trevor Project****[TheTrevorProject.org](http://TheTrevorProject.org) | Llame a 212-695-8650**

Ofrece apoyo a LGBTQIA+, de 13 a 24 años, con asesores especializados, así como una comunidad internacional para establecer lazos de amistad en TrevorSpace.

**Unidades de Estabilización en Crisis****[SanDiegoCounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/csu.html](http://SanDiegoCounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/csu.html)**

Proporciona servicios de evaluación y tratamiento de salud mental de emergencia en ambientes terapéuticos a personas que tienen una emergencia psiquiátrica para estancias cortas de hasta 24 horas.

**San Ysidro Health****[SYHealth.org](http://SYHealth.org) | Llame a 619-662-4100**

Ofrece terapia, asesoramiento, manejo de casos, intervención en crisis y clínicas especializadas como la Clínica de Trastornos por Uso de Sustancias y Servicios de apoyo para caldeos y personas del Oriente Medio.

**Family Health Centers of San Diego****[FHCSd.org](http://FHCSd.org) | Llame a 619-515-2338**

Ofrece servicios de salud mental, como psiquiatría y terapia, servicios escolares y a domicilio, centros móviles de terapia, y más.

**San Diego Postpartum Health Alliance****[PostpartumHealthAlliance.org](http://PostpartumHealthAlliance.org) | Llame a 619-254-0023**

Ofrece recursos posparto a través de especialistas o entrenados con experiencia de vida que animan y facilitan referencias a grupos de apoyo o profesionales de la salud.

**The San Diego LGBT Community Center****[TheCenterSD.org](http://TheCenterSD.org) | Llame a 619-692-2077**

Ofrece una amplia selección de servicios de terapia, incluyendo terapia individual, de pareja/familia y de grupo.



¡Visite:

[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)

para obtener más información!

VIVE BIEN  
SAN DIEGO