



Las condiciones de salud conductual son reales, comunes y tratables; el tratamiento puede mejorar su bienestar general a cualquier edad o etapa de la vida. A continuación, encontrará recursos que pueden ayudarlo a navegar por los recursos y apoyos.

Recursos locales de salud conductual

Línea nacional de suicidio y crisis: 988

Equipo de apoyo a la comunidad (todas las edades):
916-874-6015

Línea de atención al consumidor: 916-366-4668

Crisis Respite Center (mayores de 18 años, todos los días, las 24 horas)
1-916-RESPITE

Línea de acceso a la salud mental (todos los días, las 24 horas):
(888) 881-4881 Relé de CA: 711

Clínica de atención de urgencias de salud mental (todas las edades): 916-520-2460

Senior Link (mayores de 55 años): 916-369-7872

Servicios de prevención y tratamiento del consumo de sustancias: 916-874-9754

The Source (hasta los 26 años, todos los días, las 24 horas). Llamar o mandar mensaje de texto a: 916-SUPPORT

Youth Help Network (de 16 a 25 años). Llamar o mandar mensaje de texto a: 916- 860-9819

Líneas de crisis

Narcóticos anónimos del área de American River (línea de ayuda las 24 horas): 800-600-HOPE (4673)

Línea de crisis juvenil de California: 1-800-843-5200

Línea de crisis para sordos y con problemas de audición:

Usuarios de teléfono para sordomudos: 711 y luego 800-273-8255

Línea de apoyo a víctimas de violencia doméstica WEAVE:
916-920-2952

My Sister's House (línea de crisis multilingüe): 916-428-3271

Línea directa de drogadicción: 1-888-633-3239

Centro de recursos sobre trata de personas: 1-888-373-7888

Línea directa nacional contra la violencia doméstica:
1-800-799-SAFE (7233)

Asociación nacional de trastornos alimentarios: 1-800-931-2237

National Runaway Safeline: 1-800-786-2929

Línea de apoyo para padres: 1-888-281-3000

Línea de crisis por agresión sexual 1-800-656-HOPE (4673)

Línea directa de atención al suicida (todos los días, las 24 horas):
916-368-3111

Línea directa de prevención del suicidio
(todos los días, las 24 horas): 1-800-273-8255

Trans Lifeline: 1-877-565-8860

Trevor Project Lifeline: 1-877-565-8860

Línea de crisis para veteranos: 1-800-273-8255

Sitios web y recursos adicionales

Narcóticos anónimos del área de American River
<https://sacramentona.org/meetings/>

Departamento de asistencia humana:
<https://ha.saccounty.net/Pages/default.aspx>

Centro comunitario LGBT de Sacramento:
<https://saccenter.org/>

Sacramento 2-1-1 (recursos de la comunidad):
<https://www.211sacramento.org/211/> 2-1-1

Sacramento Crisis Nursery en Sacramento:
<https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

Centro cultural y lingüístico de Sacramento
(interpretación): <https://teamsclc.org/> 916-421-1036

Salud primaria:
<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>

Libertad condicional: <https://saccoprobation.saccounty.gov>

Sacramento Steps Forward (Vivienda):
<https://sacramentostepsforward.org/#>

Soul Space:
<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>

Stop Stigma Sacramento <https://www.stopstigmasacramento.org/>

Wind Youth Services: <https://www.windyouth.org/>



Sitio web de Behavioral
Health Services

Habilidades de afrontamiento:

Enumere lo que le sirve a usted

(Ideas: Respire profundamente, haga ejercicio, hable con alguien de confianza, etc.)

Información de emergencia:

En caso de una emergencia que ponga en peligro su vida, llame al 9-1-1.

En caso de una emergencia personal liste a continuación los nombres y el número de teléfono de los contactos de emergencia/amigos de confianza:
