

RECURSOS DE BIENESTAR MENTAL PARA JÓVENES



988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

LÍNEA DE APOYO 988

Llama o envía un mensaje de texto al 988

Servicios de chat: <https://988lifeline.org/>

Ofrece servicios confidenciales por parte de asesores experimentados disponibles gratuitamente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas.



OWN YOUR MINDSET

Página Web: www.ownyourmindset.org

Instagram: @ownyourmindsetsd

Own Your Mindset proporciona a los adolescentes recursos y apoyo para crear conciencia sobre la salud mental y desarrollar las habilidades necesarias para prosperar y fortalecer su bienestar mental.



HERE NOW

Página Web: www.sdyouthservices.org

El programa Helping, Engaging, Reconnecting, and Educating (HERE) Now tiene como objetivo dar a conocer y promover conversaciones para prevenir el suicidio en escuelas y comunidades.



TEEN LINE

800-852-8336 (6 PM - 10 PM PST) Envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863 (6 PM - 9 PM PST)

Página Web: www.teenline.org

Teen Line ofrece una plataforma gratuita y confidencial para que los adolescentes hablen de manera individual con un miembro del personal capacitado sobre cualquier tema.



NEVER A BOTHER

Página Web: www.neverabother.org

Instagram: @neverabother

Never A Bother proporciona apoyo, recursos y un sentimiento de comunidad a los jóvenes que pueden estar luchando contra sentimientos de desesperanza y desesperación.



SOLUNA

Página Web: www.solunaapp.com

Instagram: @solunaapp

La aplicación Soluna ofrece apoyo confidencial a jóvenes de 13 a 25 años en California. Los usuarios pueden chatear cara a cara con asesores profesionales y utilizar herramientas interactivas.

