

BEHAVIORAL & MENTAL HEALTH RESOURCES TIP CARD

**Services are free, confidential, and trauma-informed*



211 San Diego is a local nonprofit organization, connecting you to the community and health services you need. 211 San Diego manages an online database of free or low-cost services, maintains a community calendar of events, and operates a multilingual contact center. Call 2-1-1, 24 hours a day, in any language, to get help finding available resources.

www.211sandiego.org



If you or someone you know is in emotional distress, dialing 9-8-8 can help. This three-digit nationwide phone number can connect you to San Diego County's Access & Crisis Line. Trained experts can help you figure out support options for you or your loved one at no-cost, 24 hours a day, 7 days a week.

www.988lifeline.org



Get connected to numerous organizations in San Diego County that provide resources that assist individuals experiencing mental health difficulties and/or can provide more information about mental health. Visit the Check-Your-Mood website to learn about the many groups who may provide additional support.

[www.livewellsd.org/
events/check-your-mood](http://www.livewellsd.org/events/check-your-mood)



3/25/25

TARJETA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL Y CONDUCTUAL

**Los servicios son gratuitos, confidenciales, y basados en la atención informada del trauma*



211 San Diego es una organización sin fines de lucro local, que lo conecta con los servicios comunitarios y de salud que necesita. 211 San Diego administra una base de datos en línea de servicios gratuitos o de bajo costo, mantiene un calendario comunitario de eventos y dispone de un centro de contacto multilingüe. Llame al 2-1-1, las 24 horas del día, en cualquier idioma, para recibir ayuda en la búsqueda de los recursos disponibles.

www.211sandiego.org



LÍNEA
988

Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis emocional, marque al 9-8-8. Este número puede conectarlo a la Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego donde quiera que esté dentro de los Estados Unidos. Expertos capacitados pueden ayudarlo a encontrar opciones de apoyo para usted o su ser querido sin costo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

www.988lifeline.org



REVISAR
TU ESTADO
DE ÁNIMO

Conéctese con diversas organizaciones en el condado de San Diego que ofrecen recursos para personas que enfrentan dificultades de salud mental y/o pueden proporcionar más información sobre el tema. Visite el sitio web Check-Your-Mood para conocer los grupos que pueden brindar apoyo adicional.

[www.livewellsd.org/
events/check-your-mood](http://www.livewellsd.org/events/check-your-mood)

3/25/25

