



La Extensión de la Universidad de Illinois en el condado de Cook brinda educación práctica en la que usted puede confiar para ayudar a las personas, empresas y comunidades a resolver problemas, desarrollar habilidades y construir un futuro mejor.

Obtenga más información sobre la salud mental y encuentre ayuda utilizando los recursos que a continuación se brindan.

Recursos Nacionales de Salud Mental

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio

La línea de vida brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día los 7 días de la semana para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales.

Teléfono: **1-800-273-8255**

Opción de teléfono para personas sordas y con problemas de audición: **1-800-799-4889**

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Línea de Textos para Crisis

La línea de textos para crisis es gratuita, 24/7 apoya a los que están en crisis. Envíe un mensaje de texto al 741741 desde cualquier lugar de los EE. UU. para platicar por medio de mensajes con un consejero de crisis capacitado.

Si usted está en crisis, envíe el mensaje "HOME" al 741741.

<https://www.crisistextline.org/donde-estamos/>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) es una agencia dentro de los Estados Unidos. Departamento de Salud y Servicios Humanos que lidera los esfuerzos de salud pública para promover la salud conductual de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

<https://www.samhsa.gov/>

<https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>

Línea de ayuda de SAMHSA **800-662-HELP (4357)**

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

NAMI proporciona defensa, educación y apoyo y conciencia pública para todas las personas y familias afectadas por enfermedades mentales para que puedan construir una vida mejor.

<https://nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

NAMI Línea de ayuda al **800-950-6264** o en una crisis, envíe el mensaje "NAMI" al 741741

Instituto Nacional de Salud Mental

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es la agencia federal líder para la investigación de los trastornos mentales. Su misión es transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación básica y clínica, allanando así el camino para la prevención, recuperación y cura.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>



MentalHealth.gov

El MentalHealth.gov proporciona acceso simplificado a la información de salud mental del gobierno de los Estados Unidos. El objetivo de MentalHealth.gov, es de tener información para el público, los profesionales de salud, los políticos responsables, los líderes empresariales, los sistemas escolares y las comunidades locales.

<https://espanol.mentalhealth.gov/>

Primeros Auxilios para la Salud Mental

Los Primeros Auxilios para la Salud Mental es un curso que le enseña a cómo identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por uso de sustancias. La capacitación le brinda las habilidades que necesita para acercarse y brindar ayuda y apoyo inicial a alguien que pueda estar desarrollando un problema de salud mental, o por abuso de sustancias o experimentando una crisis.

<https://www.mentalhealthfirstaid.org>

Salud Mental América

La Salud Mental América es una organización sin fines de lucro a nivel nacional dedicada a satisfacer las necesidades de las personas con enfermedades mentales y promover la salud mental general de todos a través de la promoción, la educación, la investigación y los servicios.

<https://www.mhanational.org>

Teléfono **800-969-6642**

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

El CDC es una agencia del gobierno federal que trabaja para proteger a América de las amenazas a la seguridad de la salud, tanto en el extranjero como en los Estados Unidos. La CDC trabaja para prevenir o reducir el impacto de las enfermedades mentales de las siguientes maneras: mediante el monitoreo de tendencias, el desarrollo de intervenciones basadas en evidencia, el intercambio de recursos y la evaluación.

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>

<https://www.cdc.gov/spanish/>

Teléfono **800-232-4636**

Asociación Americana de Psicología

La APA es la organización científica y profesional líder en representación de la psicología en los Estados Unidos. Su misión es promover el avance, la comunicación y la aplicación de la ciencia y el conocimiento psicológico para beneficiar a la sociedad y mejorar vidas.

<https://www.apa.org/>

Teléfono **800-374-2721**