

Hay esperanza. Si usted o alguien que conoce sufren una crisis de salud mental, la ayuda está a la distancia de una llamada telefónica, un mensaje de texto o un chat en línea. Comuníquese. Elija la opción con la que se identifique en ese momento. Estos recursos pueden ayudar.

Recursos en caso de crisis

988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis

El 988 le pondrá en contacto con un centro de crisis. Consejeros de crisis capacitados están esperando para ayudar 24/7. El apoyo es gratuito y confidencial.

Llamada

Cuando llama al **988**, están disponibles estas opciones:

- Veteranos opción 1
- Español opción 2

Después de elegir una opción, habrá una pausa mientras le transfieren a un centro de crisis.

También puede pedir un intérprete de idioma.

Mensaje de texto

- Envíe el mensaje de texto **“Help”** al **988**
- Envíe el mensaje de texto **“Ayuda”** al **988** para español

Chat

- Chatee al 988lifeline.org/chat/
- Haga clic en Chat y haga clic en ASL ahora
- Chatee en español al 988lineadevida.org

Sitio web

Visite 988lifeline.org para obtener más información.

Para ayuda en crisis en ASL, haga clic en **“Sordos, con dificultades auditivas, pérdida de la audición”**.

Sitio web en español en 988lifeline.org/es

Línea nacional de crisis por mensaje de texto

Envíe el mensaje de texto **“Casa”** al 741741.

También puede ir a crisistextline.org. Haga clic en **Chatee con nosotros** o use **Mensaje en WhatsApp**.

Español: visite crisistextline.org/es. Haga clic en **Enviar un mensaje de texto** o use **Mensaje en WhatsApp**.

Nativo Americano: envíe el mensaje de texto **“Nativo”** al 741741.

Llame inmediatamente al 911

Si usted u otra persona están en peligro urgente, llame al 911.

- Mantenga la calma.
- Si no habla inglés, pida que la persona que atiende la llamada hable su idioma.
- Dígales que es una emergencia de salud mental.
- Pida un equipo móvil de crisis.
- También puede pedir un representante capacitado en intervención en crisis o primeros auxilios en salud mental.

Equipos móviles de crisis en Minnesota

4 tribus y todos los condados de MN cuentan con un equipo profesional de crisis. Puede llamarlos directamente.

Este equipo puede:

- Visitarlo.
- Ayudar a resolver una crisis.
- Ponerlo en contacto con los servicios necesarios.
- Un operador del 911 puede ponerlo en contacto con un equipo.

Escanee el código QR:



- Encuentre el teléfono del equipo de crisis de su condado.
- Guarde el número en su teléfono o escríballo.

Línea de crisis para veteranos y militares

Apoyo centrado en crisis y salud mental para veteranos, personal en servicio activo y familias.

- Llame al **988 opción 1**
- Envíe el mensaje de texto al **838255**
- Chatee en veteranscrisisline.net
- Sitio web en español en veteranscrisisline.net

Proyecto Trevor para vidas de jóvenes LGBTQ

Consejeros de crisis disponibles 24/7.

- Llame al **1-877-565-8860**
- Envíe el mensaje de texto **“Start”** al **678678**
- Chatee en thetrevorproject.org. Haga clic en **Obtener ayuda**.

Recursos no relacionados con crisis

Vets4Warriors

Apoyo antes de que los retos se vuelvan crisis. Red de apoyo confidencial entre veteranos 24/7.

- Llame al **1-855-838-8255**
- Chatee en **vets4warriors.com**

Línea de vida para transgénero

Apoyo por y para la comunidad transgénero. De lunes a viernes de 12:00 p. m. a 8:00 p. m.

- Llame al **1-877-565-8860**

Línea de Ayuda para Nativos de Strong Hearts

Línea directa gratuita y confidencial contra la violencia doméstica y sexual, disponible 24/7. Apoyo culturalmente consciente a los nativos americanos y de Alaska.

- Llame al **1-844-762-8483 (844-7 NATIVE)**
- Chatee en **strongheartshelpline.org**

Línea de ayuda agrícola y rural de Minnesota

Disponible 24/7, con consejeros de crisis capacitados. Ayuda centrada en los pobladores de las áreas rurales de Minnesota. Ayuda contra el estrés, la ansiedad o la depresión. Conéctese a recursos para ayuda agrícola empresarial, económica o jurídica.

- Llame al **1-833-600-2670**
- Envíe el mensaje de texto “**FarmStress**” al **898211**
- Visite **mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress**
- Folletos disponibles en español, hmong y somalí en el sitio web

Consejeros de salud mental agrícola y rural

Orientación gratuita y confidencial sobre salud mental para los agricultores de Minnesota y sus familias.

- Llame a Ted Matthews al **320-266-2390** o a Mónica McConkey al **218-280-7785**

Línea de ayuda de NAMI Minnesota

Información sobre salud mental no urgente. Defensores en la línea de ayuda durante el horario laboral. Conéctese a la educación, clases, grupos de apoyo y mucho más.

- Lame y deje un mensaje en el **1-888-626-4435**
- Envíe un correo electrónico a **namihelps@namimn.org**
- Visite **www.namimn.org**
- Sitio web en español: **namimn.org/support/en-espanol-apoyo/#**
- Clases disponibles en español

Líneas de consultoría telefónica de Minnesota

Salud Mental MN

Alguien con quien hablar. Especialistas capacitados en apoyo entre iguales. Abierto los 7 días a la semana de **9:00 a. m. a 9:00 p. m.**

- Llame al **1-855-927-6546**
- Envíe el mensaje de texto “**Apoyo**” al **85511**
- Chatee en **mentalhealthmn.org**

Bienestar en el bosque

Alguien con quien hablar. Especialistas capacitados en apoyo entre iguales. Abierto los 7 días a la semana de **5:00 p. m. a 9:00 a. m.**

- Llame al **1-844-739-6369**

Enlace de acceso rápido a la atención de salud mental en MN

Base de datos de búsqueda para encontrar ayuda sobre salud mental y trastornos por consumo de sustancias cerca de su casa.

- Encuentre oportunidades inmediatas
- Encuentre proveedores que hablan hmong, somalí y español.
- Visite **fasttrackermn.org**

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Ayuda a las víctimas a encontrar seguridad.

- Llame al **1-800-799-7233**
- Intérpretes de hmong, ojibwe, somalí y español
- Envíe el mensaje de texto “**Start**” al **88788**
- Sitio web en español en **espanol.thehotline.org**

Línea Directa Nacional Contra las Agresiones Sexuales

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Da apoyo, información, recursos y referencias.

- Llame al **1-800-656-4673**
- Chatee en **rainn.org**
- Chatee en español en **rainn.org/es**

Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Apoyo a embarazadas y madres recientes.

- Llame al **1-833-943-5746**
- Intérpretes de hmong, ojibwe, somalí y español

United Way 211

Recursos locales de salud mental y servicios humanos.

- Llame al **211** o al **1-800-543-7709**
- Menús de llamada en inglés, español y hmong
- Envíe su **código postal** por mensaje de texto al **898211**
- Visite **211unitedway.org/about-211**
- Sitio web disponible en español, hmong, ruso y somalí