



# ¿Qué servicios de crisis de salud mental existen?

Dependiendo de dónde vives, tú y las personas que necesitan tu apoyo pueden tener acceso a una serie de recursos para situaciones de crisis.

## Línea Directa y Mensajes de Texto en Caso de Crisis

- **Línea Nacional de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis**  
988 (Texto/Chat/Llamar) (<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>)  
Asistencia gratuita 24 horas del día, 7 días de la semana, 365 días al año, también disponible en inglés (<https://suicidepreventionlifeline.org/>)
- **La línea de Crisis para Veteranos** (<https://www.veteranscrisisline.net/>)
- **Línea de Mensaje de Texto para Crisis** ([www.CrisisTextLine.org](http://www.CrisisTextLine.org))



## Servicios Locales de Crisis

Ya que el llamar al 911 e involucrar a las autoridades no siempre es la mejor opción para responder a una crisis de salud mental, le animamos a investigar proactivamente si estos recursos existen en caso de una crisis psicológica intensa.

- **Instalaciones de atención urgente/crisis de salud mental.**
- **Soporte de Crisis de Telemedicina** por medio de su Programa de Asistencia para los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) o centro de salud mental de la comunidad.
- **Los Servicios Móviles de Crisis** apoyan a las personas en su hogar y las evalúan para transportarlas a un servicio urgente en persona.
- **Los Hogares de Descanso/Descanso Entre Iguales** proporcionan un entorno cálido y hogareño de apoyo
- **Contacte a los Servicios de Emergencia 911** cuando las personas corren un alto riesgo de peligro a sí mismos o a otros. Si no hay camas psiquiátricas disponibles, las personas bajo custodia de la policía pueden ser detenidos en cárceles. Para muchos, esta es una experiencia traumática que afecta la confianza en el proceso de apoyo para la salud mental.
- **Unidad de hospitalización psiquiátrica.** La admisión a estas unidades suele requerir una evaluación de un psiquiatra y puede requerir invocar los estatutos de ingreso involuntario previstos por la ley.



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental