

Mental Health Services | Servicios de Salud Mental

Mental Health Websites | Sitios de Internet de Salud Mental

- Child Mind Institute: Supporting Families during COVID-19 | [Enfrentar el COVID-19: Recursos Para Padres](#)
- National Association of School Psychologists: Talk to your children about COVID-19 | [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Hable con sus hijos sobre el COVID-19](#)
- UNICEF: How to Talk to Your Child About COVID-19: Tips to Reassure Children | [Cómo Hablarle a tu Hijo Sobre la Enfermedad por Coronavirus 2019 \(COVID-19\): 8 Consejos para Tranquilizar y Proteger a los Niños](#)
- UNICEF: Conversations to Reassure Children According to Their Age | [Cómo Pueden los Profesores Hablarles a los Niños Sobre la Enfermedad por Coronavirus \(COVID-19\) Consejos para Mantener Conversaciones para Tranquilizar y Proteger a los Niños Teniendo en Cuenta su Edad](#)

Mental Health Phone Support | Apoyo de Salud Mental por Teléfono

- The California Surgeon General's Playbook: Stress Relief During COVID-19 | [Guía de Estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del Estrés Durante la Pandemia de la COVID-19](#)
- The California Surgeon General's Playbook: Stress Relief for Caregivers and Kids During COVID-19 | [Guía de Estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del Estrés para Cuidadores y Niños Durante la Pandemia de la COVID-19](#)
- Access & Crisis Line | [Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis de San Diego](#)

Asistencia gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestro personal está dotado de profesionales de salud mental con maestría y/o licencia que brindan apoyo comprensivo e informado a las personas que llaman a nuestra línea. ¡Estamos aquí para usted! Llamanos al 1-888-724-7240.

- SAMHSA's Disaster Distress Line | [SAMHSA Línea de Ayuda para Personas Afectados por un Catastrofe](#)

Disponible las 24 horas al día/7 días a la semana: Llame 1-800-985-5990 y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto con la palabra "Hablanos" al 66746 para conectarse con un consejero especializado en crisis.

- Teen Line | [Línea para Adolescentes:](#)

Envíe un mensaje de texto "ADOLESCENTE" al 839863 entre 6:00 pm - 9:00 pm PST para recibir educación y apoyo de adolescente a adolescente.