



# Apoyo al bienestar emocional de niños solicitantes de asilo en la Ciudad de Nueva York

*Para padres de familia y tutores que han venido con niños a Nueva York en busca de asilo*



# Estimados padres y tutores

Ustedes han venido a la Ciudad de Nueva York con sus hijos en busca de seguridad, libertad y una vida mejor. Queremos apoyarlos y hemos elaborado esta guía pensando en ustedes.

## **Cuidar a la persona como un todo - ¡La salud mental es clave!**

El gobierno de la Ciudad de Nueva York ofrece alojamiento, servicios de salud y sociales para su familia. También ofrece apoyo para el bienestar emocional de su familia para ayudarle a construir una vida saludable para usted y sus hijos.

¡Recuerde que tanto el bienestar mental como el físico son partes igualmente importantes de la salud general!

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental y la salud física son partes igualmente importantes de nuestra salud general. La salud mental tiene que ver con los sentimientos, los pensamientos y las acciones: afecta la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo, la manera en que manejamos el estrés y tomamos decisiones saludables. En el caso de nuestros hijos, su crecimiento y desarrollo, la forma en que juegan, aprenden, afrontan los retos, alcanzan hitos y funcionan bien en casa, en la escuela y en la comunidad, dependen de su salud mental. En general, la salud mental y la salud física van de la mano y se influyen mutuamente de muchas maneras.

USTED puede tomar medidas proactivas para fortalecer y proteger la salud mental de sus hijos y la suya propia desarrollando hábitos saludables y estrategias de afrontamiento, fomentando un entorno seguro y enriquecedor para su familia, aprendiendo más sobre los recursos de salud mental y socioemocionales, de modo que usted y sus hijos puedan adaptarse bien al cambio, afrontar los retos de la vida y ¡llevar una vida satisfactoria y saludable!

## ¿Por qué son importantes los recursos de salud mental?

Como tutor adulto que llegó con niños a su cargo, se ha encontrado con muchas incógnitas y riesgos, ha pasado por situaciones desafiantes o incluso aterradoras. Ahora que está en Nueva York, es posible que siga enfrentándose a cosas desconocidas que pueden ser difíciles para usted y sus pequeños mientras intentan asentarse y empezar una nueva vida. Muchas personas que han tenido que enfrentarse a retos y dificultades se preocupan a menudo por las cosas, se sienten tristes, tienen sentimientos de rabia; pueden tener problemas para concentrar los pensamientos y volverse olvidadizos.

Puede que les cueste conciliar el sueño o que duerman demasiado, y también puede que su apetito se vea afectado. Es posible que usted experimente algunos de estos síntomas, o que vea que a sus hijos también les pasa. Se trata de reacciones muy comunes tras haberse enfrentado a grandes retos y dificultades.

Por ejemplo, según los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, alrededor del 9 % de los niños de este país padecen trastornos de ansiedad diagnosticados por un médico. [Ver más datos sobre la ansiedad y la depresión infantiles](#). Los síntomas pueden pasar con el tiempo, pero a veces duran más, y es una buena idea buscar ayuda para volver a la normalidad, para sentirse a gusto de nuevo. Puede recuperarse. Todos estos síntomas pueden deberse a la experiencia de la migración.<sup>1</sup>

## ¿Sabía que la experiencia de la migración afecta la salud mental de los niños?

Estos son ejemplos de razones por las que el estrés de la migración, dejar el hogar para ir a un lugar nuevo, afectan a la salud mental:

- Muchas experiencias nuevas y desconocidas
- Dificultad para comunicarse debido a diferencias lingüísticas y/o culturales
- Separación y pérdida familiar
- Ser tratado de manera desagradable o injusta.<sup>2</sup>

## Hay esperanza...

Hay muchas cosas que pueden ayudarles a usted y a sus hijos a sentirse mejor y a sobrellevar las cosas difíciles a las que se han enfrentado. Es bueno hacer estas cosas para mantener sanos a sus hijos.<sup>1</sup>

- Asistir a la escuela y a programas sociales
- Tener un lugar seguro donde vivir
- Adultos afectuosos y de confianza en la familia
- Crear una rutina diaria
- Hacer ejercicio
- Alimentación sana

## ¿Cómo utilizar esta guía?

La información lista para usar que aquí se incluye puede utilizarse digitalmente en su celular o en una computadora. Haga clic en el enlace junto a cada imagen para ver las guías. Junto a cada enlace hay información sobre cómo utilizar cada guía y el grupo de edad al que va dirigida.

Esta guía ayudará a:

1. Niños y adolescentes a hacer frente al estrés
2. Las mujeres embarazadas y a las familias a cuidarse durante el embarazo y a cuidar a los bebés a su cargo
3. Las familias a acceder a los servicios de salud mental

**Nota:** Esta guía sólo se centra en la salud mental de niños y tutores. No es un recurso completo para todos los servicios sociales y de salud mental de la Ciudad de Nueva York. Para más información, consulte el sitio web de la [Oficina de operaciones para solicitantes de asilo de la Ciudad de Nueva York](#).

# Caja de herramientas de salud mental para tutores

En la Oficina de la Alcaldía sobre la Salud Mental de la Comunidad fomentamos el autocuidado y el cuidado comunitario, entendiendo que la curación se da de muchas maneras. Es normal tener altibajos, sentir tristeza, ansiedad, preocupación, miedo, ira o culpa.

A continuación le ofrecemos una lista de cosas que puede hacer para ayudarlo a sobrellevar la situación: obtener una sensación de calma, sentir que tiene el control y encontrar esperanza. Revíselas e inténtelas a su ritmo. Puede obtener ayuda profesional cuando la necesite. Cuando aprenda habilidades de afrontamiento, sabrá cómo cuidar de su bienestar y el de sus seres queridos, ahora y en el futuro.

- Sea amable consigo mismo:**  
Dedique tan solo 1 minuto al día a cuidar de su salud mental y emocional (por ejemplo, rece una oración, respire tranquilamente, estírese suavemente, etc.). Sea compasivo con sus necesidades. Dese cuenta de los distintos sentimientos que tiene e intente no juzgarse por cómo se siente.
- Observe y converse:**  
Hable regularmente con sus hijos, observe sus estados de ánimo y fíjese en cualquier comportamiento complejo. Demuéstreles su afecto y cariño; sepa aceptar sus sentimientos. Para cuidar de adolescente(s) o joven(es), interésese en su día y deles espacio cuando lo necesiten.
- Cree una nueva rutina:**  
Para padres y cuidadores, piensen en un nuevo ritual que pueden hacer en familia para crear nuevos recuerdos y momentos positivos. Puede ser un pequeño paseo después de cenar o hablar de lo que pasó durante el día antes de acostarse.
- Conéctese con adultos que le apoyen:**  
Para los padres, estén en contacto con los profesores para saber cómo les va a sus hijos en la escuela, compartan con ellos sus preocupaciones sobre su salud emocional o su comportamiento.
- Desarrolle su fuerza mental y su resiliencia:**  
Escoja una actividad o recurso de los que aparecen a continuación y utilícelo con su ser querido para desarrollar habilidades saludables.
- Conozca los signos del estrés:**  
Lea sobre las reacciones comunes y normales ante experiencias difíciles o traumas, y cuándo necesita pedir más ayuda. Consulte las numerosas guías educativas.
- Busque alguien de confianza que le sirva de apoyo:**  
Puede que esté lejos de amigos y familiares, y es importante que construya o reconstruya un círculo de apoyo. Poco a poco, haga nuevos amigos, encuentre una nueva comunidad, acuda a una iglesia o lugar de oración y manténgase en contacto por teléfono o en las redes sociales si es posible.
- Más ayuda:**  
Visite el sitio web de la [Oficina de la Alcaldía para Solicitantes de Asilo](#) para obtener recursos actualizados.



# Cómo ayudar a niños y adolescentes a afrontar el estrés



**Escanee este código QR para abrir todos los enlaces a los recursos.** Abra la aplicación en la cámara de su celular y apuntele al código QR. Toque el anuncio que aparece para abrir esta guía en su dispositivo.

## Mi Libro de Actividades de Resiliencia - Espacio Interior

- Quién: Padres de niños de 5 a 10 años
- Qué: Cuaderno de ejercicios
- Cómo: Mejor si se imprime para utilizarlo como cuaderno de ejercicios, pero también se puede utilizar en el celular
- Crédito: Escrito por Tzivy Reiter y Naomi Baum, *Ohel Children's Home and Family Services* (compartido con el permiso de los autores)



*INNER SPACE*, para padres, ayuda a sus hijos de 5 a 10 años a explorar sus sentimientos y a aprender a afrontarlos. Los padres pueden leer el cuaderno de ejercicios y hacer las actividades juntos como una forma lúdica para hablar de las distintas emociones.

## Hablando con los Niños Cuando Sucede La Violencia

- Quién: Padres de niños pequeños de hasta 11 años
- Qué: Consejos
- Cómo: Imprímalos o utilícelos en su celular
- Crédito: *Center for Resilience + Well Being in Schools*



*Cuando sus hijos pequeños pasan por algo que les asusta, buscan consuelo en los adultos. Padres, estos consejos les dicen cómo hacer que los niños se sientan seguros.*

## Hablando con los Adolescentes Cuando Sucede la Violencia

- Quién: Padres de adolescentes
- Qué: Caja de herramientas
- Cómo: Imprimir o utilizar en el celular
- Crédito: *Center for Resilience + Well Being in Schools*



*Sus hijos acudirán a ustedes con preguntas, queriendo saber más sobre lo que ha pasado después de que ocurra algo aterrador. Estos consejos le dirán cómo hablar con adolescentes para que se sientan más seguros.*

## **Hablando con adolescentes acerca de su salud mental** [En inglés]

- Quién: Padres de adolescentes
- Qué: Caja de herramientas
- Cómo: Imprimir o utilizar en el celular
- Crédito: Oficina de la Alcaldía para la Salud Mental Comunitaria



*Padres, puede que ustedes sean los primeros en notar cambios en el comportamiento de sus hijos. Si es así, es hora de hablar con sus niños. Siga estos cinco pasos para aprender a hablar con ellos sobre sus sentimientos y hacer conexiones con proveedores de salud mental.*

## **Consejos para recuperarse después de un desastre** [En inglés]

- Quién: Padres
- Qué: Consejos
- Cómo: Imprimirlo o utilizarlo en el celular
- Crédito: *Mental Health First Aid*



*Esta guía de primeros auxilios para la salud mental le ayuda, como padre de familia, a hacer frente cuando ocurre algo que da miedo. Incluye consejos para los padres sobre cómo ayudar a niños de todas las edades.*

## **Creando Ambientes de Apoyo Cuando Suceden Hechos Alarmantes**

- Quién: Padres
- Qué: Consejos
- Cómo: Imprimir o utilizar en el celular
- Crédito: *Center for Resilience + Well Being in Schools*



*Incorporar rutinas, rituales y ritmo a su vida hogareña restaura la sensación de seguridad. Estos consejos le dan ideas sobre cómo restaurar la calma estructurando lo exterior.*

## **Actividades sencillas para niños y adolescentes**

- Quién: Padres
- Qué: Ideas de actividades
- Cómo: Ver en el celular o imprimir
- Crédito: *The National Child Traumatic Stress Network*



*¡El juego ayuda a los niños a crecer y los mantiene fuertes! Los niños que juegan regularmente con sus padres tienen menos probabilidades de desarrollar problemas con las emociones y el comportamiento. Esta guía enumera juegos divertidos para usted y sus niños que no requieren mucho tiempo ni dinero. ¡Buenas ideas para mantenerlos ocupados!*

# Ayuda para tutores y mujeres embarazadas



## Comenzando la vida juntos

- Quién: Mujeres embarazadas o familias que cuidan de niños pequeños (0-5 años)
- Qué: Un folleto para padres de familia con información para el crecimiento saludable de los niños y consejos para afrontar los retos de los primeros cinco años
- Cómo: Imprima todo o parte del folleto o véalo en un celular
- Crédito: Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York

## Prácticas para el Bienestar: Breves Recordatorios para Tiempos de Estrés

- Quién: Cualquier tutor o cualquier persona que trabaje con jóvenes de todas las edades
- Qué: Consejos
- Cómo: Imprimir o ver en un celular
- Crédito: *Center for Resilience + Well Being in Schools*



*Esta breve lista de prácticas de bienestar y breves recordatorios para momentos de estrés describe las medidas que pueden tomar los tutores para reducir inmediatamente la respuesta del cuerpo al estrés y restaurar la calma.*

## Ayuda para mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente

- Quién: Mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente y necesitan apoyo
- Qué: Consejos, conexión con apoyo emocional y social, información sobre salud posparto y línea de ayuda
- Cómo: Ver el sitio web en un celular; llamar a la línea de ayuda: 1-800-944-4773
- Crédito: *Postpartum Support International*

## Trastorno del estado de ánimo y ansiedad en la etapa perinatal

- Quién: Mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente
- Qué: Información sobre cómo identificar la depresión y la ansiedad perinatales, los factores de riesgo y las maneras de buscar ayuda
- Cómo: Imprimir o ver en un celular
- Crédito: *Postpartum Support International*



### TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO Y ANSIEDAD EN LA ETAPA PERINATAL

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio

Depresión (DPP)

Ansiedad (APP)

Trastorno de pánico

Trastorno Compulsivo Obsesivo (TCO)

Posparto (Trastorno de estrés posttraumático - PTSD en inglés)

Trastorno Bipolar

Psicosis Posparto

#### SÍNTOMAS

-  Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación
-  Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados
-  No tener interés en el bebé o tener dificultad de apegarse al bebé
-  Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer



-  Interrupción en el sueño y el apetito
-  Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados
-  Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea
-  Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma

#### OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Consejería
- Medicamento
- Apoyo social de alguien más
- Ejercicio
- Rutina saludable de dormir
- Dieta saludable
- Terapia de luz
- Yoga
- Técnicas de relajación

#### FACTORES DE RIESGO

-  Tener antecedente de episodios de depresión, ansiedad, History of depression, anxiety, TCO
-  Tener imbalances en la tiroides, diabetes, o trastorno endocrínologo
-  Falta de apoyo de la familia o amigos.

-  Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil
-  Síndrome premenstrual
-  Estrés financiero o pobreza

-  Parar de dar pecho a tu bebé repentinamente
-  Tener antecedentes de abuso
-  Haber tenido un embarazo no planeado o querido.

Postpartum Support International | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
 800.944.4773 (#1 para español) 971-203-7773 (texto 'AYUDA')

[PMAD Infográfico en ESPAÑOL](#)

## Llame para recibir apoyo, recursos y servicios de parteras para mujeres embarazadas y personas con bebés

- Quién: Familias con una mujer embarazada o que cuidan a bebés
- Qué: Acceso a una variedad de recursos y apoyo para mujeres embarazadas y familias con mujeres embarazadas y bebés
- Cómo: **Llame al Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York al 347-396-7979** entre las 9:00 a. m. y las 5:00 p. m. y conéctese con un trabajador de la salud capacitado para recibir evaluaciones de detección y/o referencias para recibir apoyo y acceder a servicios sociales que ayudan a las mujeres embarazadas y sus familias
- Traducción disponible: solicite el idioma de su preferencia
- Crédito: Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York

# Un círculo de cuidados para sus hijos

Hay un refrán que dice: “Se necesita una aldea para criar a un niño”.  
¿Quiénes son los miembros de su equipo de cuidados?

## Padres y tutores:

Piense en quiénes conforman su “aldea” en Nueva York. Rellene el cuadro de abajo con los nombres de las personas que le ayudan. Paso a paso, puede construir un grupo de apoyo para usted y los suyos.

## Las personas que trabajan en la comunidad forman parte de su círculo de apoyo

Su círculo de apoyo puede estar formado por personal hospitalario o sanitario, profesores, miembros de su comunidad religiosa, intérpretes, abogados, trabajadores sociales, trabajadores de albergues y otros. Ellos forman parte de esa aldea.

Como padre, usted puede ser una de las primeras personas en observar cambios en el comportamiento o las emociones de su hijo que le preocupan. Si quiere que su hijo reciba ayuda profesional en salud mental, tiene que aceptar que le parece bien que su hijo hable con un profesional de la salud mental. Se le pedirá que firme un formulario para dejar saber a los trabajadores de salud mental que usted está de acuerdo con que su hijo hable con ellos.

<b>Proveedor de atención para la salud mental en el hospital o clínica</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	
<b>Salud mental basada en la escuela</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	
<b>Comunidad de fe</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	
<b>Coordinador de alojamiento</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	
<b>Intérprete en idioma preferido</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	
<b>Coordinador para estudiantes en alojamiento temporal</b>	Nombre: _____ Teléfono: _____ Correo electrónico: _____	

Comparta esta información con todos los miembros de su equipo de cuidados si quiere ayudar a coordinar el cuidado de su hijo. Su equipo de cuidados le pedirá que firme un formulario de consentimiento para comunicarse entre ustedes sobre el cuidado de la salud mental de su hijo.

# Información para ayudar a su familia a acceder a servicios de salud mental

## Oficina de la Alcaldía de la Ciudad de Nueva York sobre la Salud Mental de la Comunidad

### ¿Cómo ayudar a alguien que necesita cuidado de salud mental?

- **Utilice esta guía para encontrar el tipo de ayuda adecuado (disponible en varios idiomas).**
- Quién: Todas las edades
- Qué: En la ciudad de Nueva York, todos pueden recibir atención médica, incluida la atención de salud mental. Hay servicios que son gratuitos o de bajo costo. Los servicios están en su idioma y se pueden encontrar en todos los vecindarios de la Ciudad de Nueva York. Puede obtener atención médica incluso si no tiene cobertura de seguro. Puede obtener un seguro médico a cualquier edad. Puede obtener atención médica independientemente de su situación migratoria o capacidad de pago.
- Cómo: Ver en un celular.

## Departamento de Juventud y Desarrollo Comunitario (DYCD)

- Quién: Edades de 14-24 años
- Qué: Centro de encuentro - Un espacio seguro para los jóvenes para acceder a alimentos, ropa, duchas, lavandería y apoyo de la salud mental y uso de sustancias. También ofrece ayuda en materia de educación, empleo, vivienda y reunificación familiar. Los servicios se ofrecen independientemente de la situación migratoria. Puede ser especialmente útil para los solicitantes de asilo de 14 a 24 años que viajan solos.
- Cómo: Imprimir o ver en un celular.

### SERVICIOS PARA JÓVENES FUGITIVOS Y SIN HOGAR

**• CENTROS DE ACOGIDA**

Los jóvenes de 14 a 24 años son bienvenidos. Disponen de comida, ropa, duchas, lavandería y servicios de gestión de casos. Podrán ser remitidos a programas de servicios en caso de crisis, programas de transición a la vida independiente y otros servicios de apoyo.

\*Llama para comprobar los horarios de apertura y admisión.

<p><b>MANHATTAN</b>  <b>All Foreny Center</b>                  321 West 125<sup>th</sup> Street                  New York, N.Y. 10027                  (212) 206-0574 <b>962</b></p> <p><b>The Door</b>                  285 Broome Street                  New York, N.Y. 10013                  (646) 696-6966                  Lun-Vie: 9am-6pm                  Sáb: 10am-6pm</p> <p><b>Sala Horizon Streetwork Harlem</b>                  209 West 125<sup>th</sup> Street                  New York, N.Y. 10027                  Lun-Mar: 9am-6pm; 7pm-9pm</p> <p><b>BRONX</b>  <b>Cardinal McCloskey Community Services</b>                  333 East 149<sup>th</sup> Street                  Bronx, N.Y. 10451                  (718) 993-5495                  (917) 334-9957 <b>967</b></p>	<p><b>BROOKLYN</b>  <b>SCO Family of Services</b>                  774 Rockaway Avenue                  Brooklyn, N.Y. 11211                  (718) 686-3850 <b>867</b></p> <p><b>QUEENS</b>  <b>Rising Ground Inc</b>                  165-13 Jamaica Avenue, 2<sup>nd</sup> Floor                  Jamaica, N.Y. 11432                  (718) 526-2400 ext. 2080 <b>867</b></p> <p><b>Rising Ground Inc</b>                  (Centro de Far Rockaway)                  1500 Centre Avenue                  Far Rockaway, N.Y. 11691                  (718) 474-4818 ext. 3123                  Lun-Vie: 2pm-8pm                  Vie: 11am-7pm; Sáb: 12pm-6pm</p> <p><b>STATEN ISLAND</b>  <b>Project Hospitality</b>                  21 Port Richmond Avenue                  Staten Island, N.Y. 10302                  (718) 991-4722 <b>867</b>                  DYCDOutreach@projecthospitality.org</p>	<p><b>PROGRAMAS DE SERVICIOS EN CASO DE CRISIS</b></p> <p>Los programas de servicios en caso de crisis del DYCD ofrecen alojamiento de emergencia e intervención en caso de crisis. Estos servicios se ofrecen a jóvenes de 15 a 20 años (jóvenes fugitivos y sin hogar) y de 21 a 24 años (jóvenes adultos sin hogar). Los jóvenes pueden alojarse hasta 120 días.</p> <p><b>BRONX</b>  <b>The Bridge</b>                  (347) 275-2749                  abridges@crisismanhousing.org                  *Personas de identidad femenina/jóvenes adultos sin hogar</p> <p><b>Manya's Place</b>                  (718) 844-2979                  akoc@chickenshellage.org</p> <p><b>QUEENS</b>  <b>All Foreny Center</b>                  *Contacta con el centro de acogida                  (212) 206-0204                  ayung@allforenycenter.org</p> <p><b>MANHATTAN</b>  <b>Oneset House</b>                  Menores de 21 años (y madre a hijo)                  (212) 615-0300</p> <p><b>All Foreny Center</b>                  (718) 844-2979                  akoc@chickenshellage.org</p> <p><b>QUEENS</b>  <b>All Foreny Center</b>                  Jóvenes adultos sin hogar (De 21 a 24 años)                  (212) 206-0204                  dcois@allforenycenter.org</p> <p><b>Sala Horizon Streetwork Harlem</b>                  (917) 501-1562</p> <p><b>Sheltering Arms/Safe Space</b>                  (917) 430-3790                  (347) 266-7044                  *Personas de identidad masculina</p>
---	---	---

**PROGRAMAS DE TRANSICIÓN A LA VIDA INDEPENDIENTE**

Los programas de transición a la vida independiente del DYCD ofrecen servicios residenciales a los jóvenes de 16 a 20 años (jóvenes del DYCD sin hogar) y de 21 a 24 años (jóvenes adultos sin hogar). Los jóvenes pueden alojarse hasta 24 meses.

**ASISTENCIA EN LAS CALLES**

Las camiones que recorren las 5 distritos proporcionan ropa, alimentos, información y transporte a programas de servicios en caso de crisis y centros de acogida.

Para seguir las últimas noticias y ubicaciones, sigue a Streetwork en Instagram @streetworknyc

**SERVICIOS DISPONIBLES EN TODOS LOS PROGRAMAS**

- Programas educativos • Capacitación profesional • Asistencia para la colocación laboral
- Asesoramiento • Capacitación en habilidades básicas para la vida • Servicios de salud mental
- Remisión y colocación en viviendas • Ayuda a la reagrupación familiar (cuando corresponde)

**CONTACTA CON DYCD COMMUNITY CONNECT LLAMANDO AL 800.246.4646 O AL 846.243.8800, DE LUNES A VIERNES, 9AM-5PM**

**NYCYOUTH**

### SERVICIOS PARA JÓVENES FUGITIVOS Y SIN HOGAR

# Siempre hay ayuda disponible

## NYC Teenspace

- Quién: Cualquier adolescente de 13 a 17 años que viva en la Ciudad de Nueva York
- Qué: Programa gratuito de apoyo a la salud mental. Ya sea que tenga problemas de salud mental o simplemente quiere hablar con alguien sobre sus altibajos cotidianos.
- Cómo: [Visite Talkspace](#) e ingrese su dirección y fecha de nacimiento. Ingrese la información y correos electrónicos de sus padres o tutores para que puedan dar su consentimiento. Complete una sencilla evaluación en línea. Luego se le asignará un terapeuta autorizado para recibir apoyo virtual continuo, acceder a ejercicios de salud mental en línea o ambos.



## **988 Línea salvavidas contra el Suicidio y la Crisis**

- Quién: Cualquier edad
- Qué: Si usted o un ser querido se siente agobiado o estresado, el 988 puede ayudarle. El 988 es su conexión con asesoramiento gratuito y confidencial en caso de crisis, apoyo en salud mental y consumo de sustancias, información y referidos.
- **Hable con un consejero por teléfono, mensaje de texto, o chat** y obtenga acceso a servicios de salud mental y consumo de sustancias, en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 7 de la semana, los 365 días del año. NYC 988 es su conexión para recibir la ayuda que necesita.
- **[Llame o envíe un mensaje de texto al 988](#)**
- [Chatee ahora](#) en [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/)
- [Encuentre servicios](https://nyc.gov/988) en [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)
- Servicio de retransmisión para personas sordas o con problemas de audición: llame al [711](#)
- Español: [988](#), presione 2
- Línea de crisis para veteranos marque [988](#), presione 1
- Jóvenes y adultos jóvenes LGBTQI+ marque: [988](#), presione 3
- Cómo: Llame, envíe un mensaje de texto, vea en un celular o [busque en la base de datos de NYC988](#) los servicios de salud conductual y abuso de sustancias que funcionen para usted.





**ESCANEE este código QR para abrir esta guía en su celular.**

Abra la aplicación de la cámara en su celular y enfoque el código QR. Toque el anuncio que aparece para abrir esta guía en su dispositivo.

### **Acerca de la Oficina de la Alcaldía sobre la Salud Mental de la Comunidad (OCMH):**

La Oficina de la Alcaldía sobre la Salud Mental de la Comunidad está comprometida a mejorar los resultados de salud mental de todos los neoyorquinos, para que más personas puedan obtener el apoyo de salud mental que necesitan para vivir vidas sanas y felices. Trabajamos con agencias de la Ciudad para reducir las barreras al acceso a la atención de salud mental en las comunidades desatendidas. Nuestras prioridades se basan en la equidad, la justicia racial y la sensibilidad cultural. Adoptamos un enfoque centrado en la comunidad y basado en las fortalezas que reconoce perspectivas diversas, las experiencias vividas, la resiliencia y las necesidades únicas de los neoyorquinos.

Puede [visitar nuestro sitio web para obtener más información y recursos de salud mental](#)

Copyright ©2024



[mentalhealth.cityofnewyork.us](https://mentalhealth.cityofnewyork.us)