



Recursos para la salud mental

Todo neoyorquino puede tener acceso a una variedad de servicios **gratuitos y confidenciales de salud mental por teléfono o en línea**. Si usted o un ser querido necesita apoyo, comuníquese con los programas de abajo.

NYC Well Es común sentirse estresado, abrumado, triste, ansioso o temeroso en este momento. Hay ayuda gratuita y confidencial de consejeros entrenados, disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas.

- Vaya a la página de NYC Well nycwell.cityofnewyork.us para consejos de afrontamiento.
- Si sus síntomas de estrés o ansiedad se vuelven abrumadores, puede hablar con un consejero 24/7 al llamar al **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** o envíe el mensaje de texto **“WELL”** al **65173**

Apoyo para las personas perjudicadas por el crimen, la violencia y el abuso:

- Llame a la línea directa disponible las **24 horas del día de Safe Horizon al 1-800-621-4673** o hable con un defensor en línea en safehorizon.org/safechat para la planeación de seguridad inmediata, refugio, ayuda para la salud mental, y otros recursos
- Vaya a **Love is Respect en loveisrespect.org** o a **Day One en dayoneny.org** para los recursos de ayuda para usted o un ser querido que esté experimentando violencia de pareja, intrafamiliar o de género.

Apoyo para los estudiantes y las familias: Hay ayuda para la salud mental y recursos disponibles para todos los estudiantes y familias durante la pandemia de COVID-19.

- Pregúntele a su coordinador de padres, trabajador social de la escuela, o consejero escolar para más información, o vaya a nyc.gov/schoolmentalhealth para aprender más sobre cómo acceder servicios de salud mental en línea y otros servicios de ayuda mental a distancia.

Apoyo para las personas que estén involucradas con la justicia recientemente y sus familias:

- Para recursos para la salud mental vaya a tinyurl.com/guideforjusticeinvolved, estos les pueden ayudar dar apoyo durante la pandemia de COVID-19 a las personas involucradas con la justicia, seres queridos que están o estuvieron encarcelados, y cuidadores de niños con padres encarcelados.

Apoyo para los adultos mayores neoyorquinos:

- Si se siente sólo, aislado o tiene preguntas sobre los servicios para la salud mental que recibe actualmente por medio del Departamento para las Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York, llame a la línea directa de Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469). La línea directa de Aging Connect también les ofrece información a los cuidadores.

Encuentre la lista completa de servicios para la salud mental disponibles, mientras que los neoyorquinos se quedan en casa para prevenir la propagación del coronavirus en nyc.gov/mentalhealth

