

LISTA DE CONTACTOS DE EMERGENCIA

Si usted, o alguien que le importa, se siente abrumado por emociones como la tristeza, la depresión o la ansiedad, o siente que quiere hacerse daño así mismo ó a otros, llame al

☀ 911

◆ Línea de abuso de sustancias y salud mental: 1-800-985-5990
o envíe un texto a TalkWithUs al 66-746. (TTY 1-800-846-8517)

🕒 A toda hora--la línea de crisis: envíe un texto con la palabra "HOME" al 741-741

🕒 A toda hora--Línea de Acceso para salud mental: 1-888-818-1115

🕒 A toda hora: Prevención del suicidio en Marín: 1-415-499-1100

🕒 A toda hora: Consejería de Duelo Línea Directa: 1-415-499-1195

🕒 A toda hora: Línea "cálida" urgente para apoyo emocional al 1-855-845-7415

👉 Línea de crisis juvenil de California: 1-800-843-5200

🌟 Huckleberry--Servicios Juveniles: 1-415-386-9398

☀ Proyecto Trevor: envíe un texto con la palabra "START" al 678-678
o llame al (866) 488-7386

🚩 Equipo móvil de respuesta a crisis de Marín: 1-415-473-6392
(1-415-473-3344) (TTY)

Otros Recursos útiles

- **Línea de Vida Nacional para la prevención del Suicidio** (24/7) – Llame al 800-273-TALK (8255); [Apoyo de Charla en-línea](#)
- **Línea de Texto de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales** (24/7) –Envíe un mensaje de texto a: NAMI al 741-741
- **Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica** (24/7) – Llame al 800-799-SAFE (7233)
- **Línea Directa Nacional de Agresión Sexual** (24/7) – Llame al 800-656-HOPE (4673) [Línea Cordial en-línea](#)
- **Línea de Ayuda Nacional para Padres** (de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 7:00 p.m. PDT): llame al 1-855-2736 para obtener apoyo emocional y defensa para los padres
- **Línea de Protección para menores** (24/7) – Llame al 415-473-7153; [Línea Cordial en-línea](#)

❖ Página de Internet: [EL ESTRES Y COMO SOBRELLEVARLO](#)

❖ [SRCS--La Salud Mental y el Bienestar](#)

EMERGENCY CONTACT LIST

If you, or someone you care about, are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety, or feel like you want to harm yourself or others call

- ☀ 911
- ◆ Substance abuse and mental health line: 1-800-985-5990 or send text "TalkWithUs" to 66-746. (TTY 1-800-846-8517)
- 🕒 Crisis line send text "HOME" to 741-741 (open 24 hrs. every day)
- 🕒 Mental Health ACCESS line: 1-888-818-1115
- 🕒 Marin Suicide Prevention: 1-415-499-1100 (open 24hrs. every day)
- 🕒 Grief counseling Hotline: 1-415-499-1195 (open 24hrs. every day)
- 🕒 Non urgent "warm" for emotional support 1-855-845-7415 (24/7)
- 👉 California Youth Crisis Line: 1-800-843-5200
- 🌟 Huckleberry Youth Services: 1-415-386-9398
- 🌟 Trevor Project: text "START" al 678-678 or call (866) 488-7386
- 🚩 Marin Mobile Crisis Response Team: 1-415-473-6392 (1-415-473-3344) (TTY)

Other Useful Resources

- **National Suicide Prevention Lifeline** (24/7) – Call 800-273-TALK (8255); [Online chat support](#)
- **National Alliance on Mental Illness Crisis Text Line** (24/7) – Text NAMI to 741-741
- **National Domestic Violence Hotline** (24/7) – Call 800-799-SAFE (7233)
- **National Sexual Assault Hotline** (24/7) – Call 800-656-HOPE (4673); [Online Hotline](#)
- **National Parent Helpline** (Monday through Friday 10:00 am – 7:00 pm PDT) – Call 1-855-2736 for emotional support and advocacy for parents
- **Línea de Protección para menores** (24/7) – Llame al 415-473-7153; [Línea Cordial en-línea](#)
- ❖ Website: [STRESS AND COPING](#)
- ❖ [SRCS WEBSITE--MENTAL HEALTH WELLNESS](#)