



APOYOS A LA SALUD MENTAL

Los siguientes recursos están destinados a abordar las necesidades inmediatas de salud mental. Experimentar algo imprevisto o sin precedentes como el COVID-19 puede producir síntomas que pueden parecer inmanejables. Todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes. La forma en que Usted responda al COVID-19 puede depender de sus antecedentes, las cosas que lo hacen diferente de otras personas y la comunidad en la que vive. Su salud mental y la de los que están a su cuidado es extremadamente importante durante este estresante momento. Es importante sintonizar y reconocer si aparecen signos o síntomas tales como intensa tristeza (depresión), irritabilidad, ansiedad o con pensamientos de querer hacerse daño o hacerle daño a otras personas. Si lo necesita, BUSQUE AYUDA. A continuación encontrará algunos recursos para tener a mano si usted o sus seres queridos están en crisis.

Línea directa para la prevención del suicidio:

Samaritan - 877-870-4673
Línea de vida para la prevención nacional del Suicidio - 800-273-8255 Español (1-888-628-9454)
Línea de ayuda de Trevor (LGBTQ) - 866-488-7386
Línea directa de ayuda para veteranos - 800-273-8255 (Presione 1)
Call2Talk - 508 -532-2255

SERVICIOS DE EMERGENCIA DE LOWELL

Lahey Crisis Clinic - 978-455-3397 está abierto y disponible para evaluaciones de crisis de salud mental - llame para hacer una cita. En todos los casos de emergencia, siempre puede llamar a la Policía de Lowell al 978-937-3200 o al 911 o ir a la sala de emergencias de su hospital local.

RECURSOS DE CRISIS ADICIONALES

Líneas directas para la prevención de la violencia doméstica:

Líneas directas estatal SafeLink - 877-785-2020
Departamento de policía de Lowell, unidad de servicios familiares - 978-674-4502
Casa alternativa - 888-291-6228 o 978-937-3200

Líneas directas de la prevención del abuso de sustancias: Información sobre abuso de sustancias y línea de ayuda educativa - 800-327-5050
www.drugfreegreaterlowell.org

Líneas directas para apoyo a los padres de familia:

Línea directa para padres sobre el estrés - 800-632-8188
[Sitio web de Parents Helping Parents - https://www.parentshelpingparents.org/](https://www.parentshelpingparents.org/)
(ofrece grupos de apoyo en línea)

Líneas directas de estrés de CoronaVirus:

Línea de ayuda para casos de desastre: 1-800-985-5990
texto **Envíe** un mensaje deal 66746 para conectarse con un consejero profesional, confidencial y multilingüe

