



RECURSOS PARA RESPONDER DURANTE UNA CRISIS

Una crisis de salud mental es cualquier situación en la que las acciones, sentimientos y comportamientos de una persona pueden hacer que se lastime a sí misma o a otros, y/o ponerla en riesgo de no poder cuidar de sí misma o funcionar en la comunidad de manera saludable.



Factores de riesgo:

- Pensamientos de suicidio
- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Luchas relacionales
- Pérdida de un ser querido

referencia: <https://www.acmh-mi.org>

PELIGRO INMEDIATO

Si existe un peligro inmediato para una persona u otras personas, llame al 911.



Los socorristas pueden ayudar con los controles de bienestar, el transporte al hospital, etc.

INQUIETUD

Si existe preocupación de daño a un individuo u otros, comuníquese con:



Spanish 1-888-628-9454
Text HOLA to 741741



Disponible 24/7/365. Chatea con un consejero autorizado para obtener ayuda o envía un consejo confidencial en la aplicación.

OTROS RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN UTAH



APOYO ADICIONAL

Si necesita apoyo mental, emocional o físico, póngase en contacto con:



LBHS es una organización benéfica creada para minimizar las disparidades en el acceso a los servicios de salud mental entre la población latina desatendida de Utah.

RECURSOS GENERALES Y APOYO



El servicio **2-1-1** de **United Way** es un número gratuito y confidencial al que las personas y las familias pueden llamar o enviar un mensaje de texto para encontrar recursos, programas y servicios comunitarios locales en función de sus necesidades.

El **Centro Hispano** es una organización benéfica que provee servicios bilingües a miembros de la comunidad hispana. Ofrecen servicios tales como consultas sin cita previa para información y referencias, clases gratuitas de educación para adultos, evaluaciones legales, asistencia a personas de bajos ingresos que pagan impuestos y actividades de promoción de la salud y el bienestar.



ParentGuidance.org ofrece educación y apoyo terapéutico para capacitar y dar esperanza a los padres mientras apoyan la salud mental de sus hijos.

Saprea es una organización benéfica que lidera la lucha contra el abuso sexual infantil utilizando métodos probados y prácticos para afrontar y superar el abuso sexual infantil.



The **Sharing Place** proporciona un ambiente seguro y afectuoso para que los niños, adolescentes y sus familias en duelo compartan sus sentimientos mientras se curan a sí mismos. Esto se logra a través de un modelo de grupo de apoyo que se centra en el reconocimiento de todos los sentimientos relacionados con el duelo, la conexión con otras personas que experimentan el duelo, y la expresión de los sentimientos a través del arte, el juego y el intercambio de ideas.



RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES



Escanee o haga clic en este código QR para obtener una lista más amplia de recursos comunitarios.

