

# ¿Sientes que te vendría bien alguien con quien hablar?

## Línea directa nacional para la prevención del suicidio

Esta línea directa ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial las 24 horas del día a cualquier persona.

Línea directa:

**1-800-273-8255 (24/7)**

Chat en línea:

**<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/> (24/7)**

## Línea de texto de crisis

La línea de texto de crisis es un recurso de mensajería de texto gratuito que ofrece asistencia 24 horas al día, 7 días a la semana a cualquier persona en crisis.

En tu teléfono:

**Envía un mensaje de texto con HOME al 741741 (24/7)**

En línea:

**<https://www.crisistextline.org/>**

## El Proyecto Trevor

El proyecto Trevor ofrece intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes LGBTQ+.

Línea directa:

**866-488-7386 (24/7)**

En tu teléfono:

**Envía un mensaje de texto START al 678678**

En línea

**TrevorCHAT: <https://www.thetrevorproject.org/>**

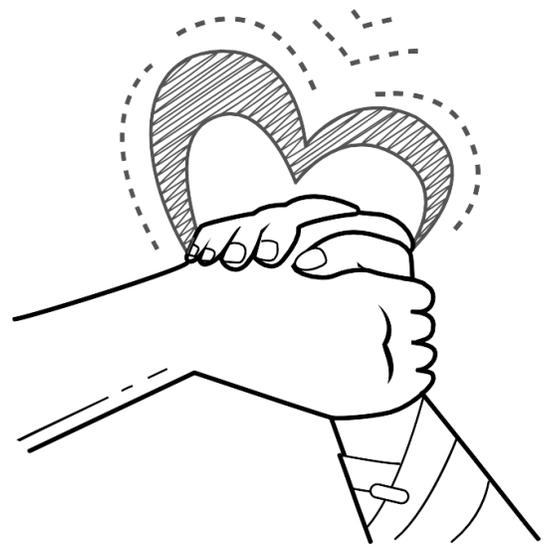
## Respuesta Local a Crisis (Condados de Benton/Franklin)

Brinda servicios de intervención de salud mental aguda y emergente. Los servicios incluyen intervención en caso de crisis, información y referencias, consejería para el duelo, educación, asistencia de emergencia con medicamentos psiquiátricos y consultas.

Llama al: **(509) 783-0500**

## El Centro de Apoyo, Abogacía y Recursos

Línea local de crisis las 24 horas para los afectados por el crimen. Si eres un sobreviviente de un crimen en la niñez, testigo o víctima actual de un crimen y tiene pensamientos suicidas, no dude en comunicarse con nosotros. Llama al: **(509) 374-5391**



## Otros tipos de ayuda disponible:

### NowMattersNow.org

Este sitio web utiliza historias en primera persona de personas que han enfrentado con éxito y se han recuperado de pensamientos suicidas y emociones dolorosas. Puede aprender estrategias como la terapia CBT y DBT (tratamiento altamente efectivo para personas suicidas) de inmediato. Este sitio web funciona mejor para aquellos que no pueden acceder a un terapeuta o consejero y quieren aprender a ayudarse a sí mismos.

### Whats Up? ¿Qué pasa? – Una aplicación de salud mental

Esta aplicación gratuita utiliza métodos de CBT y ACT para ayudarlo a sobrellevar la depresión, la ansiedad, la ira y el estrés. Tiene un diario, un rastreador de estado de ánimo, una función técnica de respiración, un juego de conexión a tierra, citas y afirmaciones positivas, foros para hablar con otras personas y más.

### 5 TikTok Accounts For Your MentalHealth:

- @lindsay.fleminglpc
- @theshaniproject
- @the.truth.doctor
- @micheline.madalouf
- @nabela