

.....

24/7 Línea de Crisis

Habla con alguien de inmediato.

Qué es:

Una línea telefónica gratuita, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, donde hablarás con un profesional capacitado en crisis que te ayudará a evaluar la situación, brindarte apoyo y conectarte con los servicios adecuados.

Cuándo usarla:

- Tú o alguien que conoces está pasando por una crisis emocional
- Te sientes abrumado, ansioso o no sabes cómo manejar la situación
- Te preocupa tu bienestar o el de alguien más
- No estás seguro de qué tipo de ayuda necesitas, pero necesitas orientación

Qué esperar:

- Apoyo inmediato y alguien que te escuche
- Ayuda para calmar la situación
- Conexión con recursos o próximos pasos

.....

¿NO ESTÁS SEGURO DE LO QUE NECESITAS?

Empieza con la Línea de Ayuda y Crisis
24/7
844-345-4569

Te escucharemos, te apoyaremos y te ayudaremos a encontrar los próximos pasos.

- Apoyo gratuito y confidencial
- Apoyando a personas, familias y comunidades

seasons 

teléfono

800-242-5101

sitio web

www.seasonscenter.org

Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis

988



.....

seasons 

Servicios de Crisis

.....

Ayuda 24/7 cuando la vida se siente abrumadora.

844-345-4569

.....

Servicios Móviles de Crisis

Vamos hasta donde estás cuando necesitas apoyo en persona.

Qué es:

Un equipo que puede ir hasta donde estés (en tu hogar, escuela, hospital u otro lugar de la comunidad) para evaluar la situación, brindar apoyo e intervenir durante una crisis.

Cuándo usarla:

- La situación se siente demasiado difícil para manejarla solo
- Alguien necesita apoyo en persona para mantenerse a salvo
- Está ocurriendo una crisis en el hogar, la escuela o la comunidad
- La policía, los hospitales o las escuelas solicitan ayuda

Qué esperar:

- Apoyo en persona durante una crisis
- Ayuda para calmar y estabilizar la situación.
- Evaluación y plan de seguridad
- Coordinación con organizaciones comunitarias
- Apoyo de seguimiento durante un máximo de 30 días, si es necesario

Servicios Comunitarios de Estabilización en Crisis (CSCBS)

Apoyo a corto plazo para estabilizarte y permanecer en tu comunidad.

Qué es:

Un servicio estructurado de corto plazo (hasta 5 días) enfocado en ayudar a las personas a estabilizarse después de una crisis mientras permanecen en su hogar o en su comunidad.

Cuándo usarla:

- After a crisis when additional support is still needed
- When someone needs help building coping skills quickly
- When extra support is needed to return to daily routines

Qué esperar:

- In-person skill-building sessions
- Daily virtual check-ins with a Mental Health Professional
- A personalized Stabilization Plan
- Connection to therapy, medication, and community resources

.....

Alex's Place Estabilización Residencial en Crisis

Una estancia breve para recibir apoyo adicional en un entorno seguro fuera del hogar.

Qué es:

Un programa residencial voluntario de corto plazo para adultos (mayores de 18 años) que atraviesan una crisis de salud mental y que no necesitan hospitalización psiquiátrica.

Cuándo usarla:

- La situación no es segura o no se puede manejar en casa
- Los síntomas se sienten demasiado intensos para recibir solo apoyo ambulatorio
- Necesitas un entorno estructurado y de apoyo
- Quieres ayuda para estabilizarte sin tener que ir al hospital

Qué esperar:

- Apoyo 24/7 en un entorno seguro
- Estancia de corto plazo (generalmente unos días)
- Ayuda para manejar los síntomas, desarrollar habilidades de afrontamiento y crear un Plan de Estabilización
- Revisiones diarias con un profesional de salud mental
- Apoyo para regresar al hogar y conectarse con servicios de seguimiento