



¿Necesita
Hablar?

Con COVID-19 estamos en casa y evitando contacto con otra gente – incluso las centros de salud, clinicas, y hospitales si no es una emergencia.

Sin embargo, en ese momento tan estresante necesitaremos alguien con quien podemos hablar.

Si necesitas alguien con quien puedes hablar pero no sabe quien, revisar esta lista de recursos donde puede hablar EN VIVO con un profesional de salud mental.

NYC Well

- Apoyo gratis y confidencial para salud mental de lo 24/7 por hablar con un consejero local via telefono, texto, o chateo en mas de 200 lenguajes.
- Llamar 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- Mensajear WELL a 65173
- Chatear a <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>

Linea Nacional contra la Violencia Domestica

Apoyo para personas con experiencias de violencia domestica y recursos para personas en cuarentena con su abusador.

- 1-800-799-7233
- <https://espanol.thehotline.org/>

Red Nacional de Prevención del Suicidio

Apoyo gratis y confidencia de los 24/7 para personas en un crisis de salud mental o que esta pensando de suicidio. Llame por si mismo o de parte de otras.

- 1-800-273-8255
- <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

The Trevor Project

- Free, confidential, 24/7 crisis support for LGBTQIA people struggling with suicidal ideation and mental health issues
- 1-866-488-7386
- <https://www.thetrevorproject.org/>



Muchas clinicas han sido permitido de proveer servicios por telefono para aumentar los servicios de crisis y salud mental durante le respuesta a COVID-19. Contactar a su clinica local para pedir mas informacion. Llame al NYC Well para buscar una clinica cerca a su casa.