

TEXTO

Your Life Your Voice Envía la palabra VOICE al 20121

Envía un mensaje de texto a un consejero para que no tengas que enfrentar tus problemas solo. Se aplican tarifas estándar de mensajes de texto. Disponible todos los días desde el mediodía hasta la medianoche.

TrevorText Envía la palabra START al 678678

TrevorText es un recurso confidencial y seguro que proporciona ayuda en vivo para los jóvenes LGBTQ con un especialista entrenado. Aplican tarifas estándar de mensajes de texto.

Disponible todos los días 11 am hasta la medianoche.

TxTina Envía la palabra TINA al 877877

Enfocado en salud sexual adolescente. Regístrese para recibir consejos semanales y envíe sus preguntas por mensaje de texto el primer y tercer viernes de cada mes de 3 a 5 p.m.

Your Life Iowa Envíe texto al (855) 895-8398

Una forma de obtener ayuda de expertos en alcohol, drogas y problemas de juego y pensamientos suicidas.

www.loveisrespect.org

Chats en línea disponibles

Brinda educación sobre relaciones y comportamientos de citas saludables, insalubres y abusivos.

girlshealth.gov/feelings

Información confiable y útil sobre salud y bienestar. Estar sano. Sea feliz. Se tu Hermosa.

yourlifeyourvoice.org

Chat en línea disponible

Consejos para ayudarlo a enfrentar los desafíos de la vida.

SITIOS WEB

yourlifeiowa.org

Chat en línea disponible

Información y ayuda sobre alcohol, drogas, problemas con el juego o pensamientos suicidas.

screening.mhanational.org/

screening-tools

Herramienta de evaluación gratuita, rápida y anónima diseñada para jóvenes de 11 a 17 años. (Prueba juvenil)

mhanational.org/back-school

Recursos para ayudar con el estrés y la soledad en niños y adolescentes.

CHAT EN LINEA

www.suicidepreventionlifeline.org/chat

www.imalive.org

JÓVENES Y ADOLESCENTES ¿BUSCANDO AYUDA?

AYUDA LOCAL

Hillcrest Family Services

319-385-7177 106 N. Jackson St., Mt. Pleasant

Servicios de crisis sin cita previa y servicios ambulatorios de salud mental. Se requiere consentimiento de los padres.

Programa de intervención de violencia doméstica (DVIP)

319-850-8518 Línea 24-horas 800-373-1043

Servicios gratuitos y confidenciales para cualquier persona afectada por Violencia doméstica.

Programa de defensa de víctimas de violación (RVAP)

319-541-9809 Línea 24-horas 800-228-1625

Gratis, confidencial, recursos y soporte.

LLAMADAS

Línea de Crisis 24 Horas

855-581-8111

La línea de crisis estatal para cualquier crisis emocional.

Línea nacional para la prevención del suicidio

800-273-TALK (8255)

Your Life Your Voice

800-448-3000

Llame si está pensando en hacerse daño o si está siendo abusado.

911

Si está en crisis y necesita asistencia inmediata, marque

911

APLICACIONES

A Friend Asks

Proporciona información, herramientas y recursos para ayudar a un amigo (o a usted mismo) que pueda estar luchando con pensamientos suicidas.

Happify

Actividades y juegos atractivos para ayudarlo a superar el estrés y los pensamientos negativos y desarrollar la resiliencia.

MindShift

MindShift™ lo ayudará a aprender cómo relajarse, a desarrollar formas más útiles de pensar e identificar los pasos activos que lo ayudarán a controlar su ansiedad.



Tome una foto de esto o descárguelo en www.HealthyHenryCounty.org/resources