













# ¿NECESITA APOYO?

No está solo.

## Recursos de Crisis

-  **LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
Español: 1-888-628-9454  
Inglés: 1-800-273-8255
-  **LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS**  
Apoyo en inglés: 741-741
-   **EL SISTEMA DE RESPUESTA FAMILIAR URGENTE (FURS)**  
24/7 apoyo por teléfono, texto y en persona para jóvenes que estuvieron o están bajo crianza temporal  
1-833-939-3877
-   **EL PROYECTO TREVOR**  
Intervención de crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ menores de 25 años.  
Llama: 1-866-488-7386  
Por texto: START a 678678
-  **LÍNEA DE CRISIS JUVENIL DE CALIFORNIA**  
1-800-843-5200
-   **CENTRO DE CRISIS CONTRA COSTA**  
Llama: 1-800-833-2900  
Por texto: HOPE a 20121
-  **LÍNEA DE JOVENES**  
Llama: 1-877-968-8491  
Por texto: teen2teen a 839863  
4-10 pm platicar con un joven
-  **LÍNEA DE LOS JÓVENES QUE HUYAN DE SUS HOGARES**  
1-800-718-4357

-  **211 PARA RECURSOS / 988 PARA CRISIS**  
24/7 para información sobre recursos comunitarios y servicios sociales; o de crisis y prevención de suicidio



## Apps

- MY3**  
Prevención del Suicidio
- CALM HARM**  
Prevención de Autolesión
- SELF-HELP FOR TRAUMA**  
Técnicas Calmantes
- INSIGHT TIMER**  
Meditación
- OAK-MEDITATION**  
Meditación y Relajación
- CALM**  
Meditación y Relajación

## **SENECA EQUIPO MÓVIL DE CRISIS** 877-441-1089

Apoyo de crisis en persona para jóvenes en el Condado de Contra Costa con Medi-Cal o sin aseguración. Estamos disponibles:

En persona: Lunes - Viernes 7 a.m. - 11 p.m.

Fines de semana: 11 a.m. - 9 p.m.

Por teléfono: 24/7