



Recursos de salud mental

¿Tiene usted o alguien que usted conoce pensamientos suicidas? ¿Le preocupa su salud mental o la de otra persona? Usted es importante para nosotros. Por favor hable o póngase en contacto con un(a) amigo(a), familiar o una de las siguientes líneas telefónicas de ayuda: (cada una indica si ofrece servicios de interpretación):

- **Call to Safety (Llame para su seguridad)**: Si usted es adulto(a) y está preocupado(a) por su seguridad en su casa, llame al 888-235-5333. Disponen de una línea de ayuda con servicio de interpretación.
- **Proyecto Única**: versión en español de *Call to Safety*, marque el 503-232-4448.
- **Línea telefónica directa de ayuda de DHS**: (Departamento de Servicios Humanos de Oregón) Si le preocupa la seguridad de un(a) niño(a), llame al 855-503-7233. Disponen de servicios de interpretación.
- **Servicios del condado de Multnomah para casos de crisis**: Centro de llamadas/Línea directa para casos de crisis, 503-988-4888 (24 horas al día, 7 días a la semana). Disponen de servicios de interpretación.
- **Línea de ayuda de Kaiser para casos de crisis**: Está disponible si tiene seguro médico de Kaiser, llame al 503-331-6425.
- **Línea Nacional Directa para la Prevención de Suicidios**: para inglés, llame al 800-273-8255; para español, llame al 800-628-9454 (24 horas al día, 7 días a la semana). Disponen de servicios de interpretación.
- **Oregon Youthline (Línea directa de ayuda para jóvenes de Oregón)**: Para que los jóvenes se conecten con otros jóvenes envíe un texto que diga "Teen2Teen" al 839863 y se pondrá en contacto con otra persona por texto al momento. Disponen de servicios de interpretación.
- **Trevor Project (Proyecto Trevor)**: Ayuda y apoyo para jóvenes LGBTQiA+. Envíe un texto que diga "START" al 678678 o llame a TrevorLifeLine (línea telefónica salvavidas), 1-866-488-7386.
- **Trans Lifeline (Línea telefónica salvavidas para la comunidad Trans)**: Ayuda y apoyo para miembros de la comunidad Trans, llame al 877-565-8860.