

Hay esperanza. Si usted o alguien que conoce sufren una crisis de salud mental, la ayuda está a la distancia de una llamada telefónica, un mensaje de texto o un chat en línea. Comuníquese. Elija la opción con la que se identifique en ese momento. Estos recursos pueden ayudar.

## Recursos en caso de crisis

### 988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis

El 988 le pondrá en contacto con un centro de crisis. Consejeros de crisis capacitados están esperando para ayudar 24/7. El apoyo es gratuito y confidencial.

#### Llamada

Cuando llama al **988**, están disponibles estas opciones:

- Veteranos opción 1
- Español opción 2
- LGBTQ+ opción 3

Después de elegir una opción, habrá una pausa mientras le transfieren a un centro de crisis.

También puede pedir un intérprete de idioma.

#### Mensaje de texto

- Envíe el mensaje de texto **“Help”** al **988**
- Envíe el mensaje de texto **“Ayuda”** al **988** para español

#### Chat

- Chatee al [988lifeline.org/chat/](https://www.988lifeline.org/chat/)
- Haga clic en Chat y haga clic en ASL ahora
- Chatee en español al [988lineadevida.org](https://www.988lifeline.org/es)

#### Sitio web

Visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para obtener más información.

Para ayuda en crisis en ASL, haga clic en **“Sordos, con dificultades auditivas, pérdida de la audición”**.

Sitio web en español en [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es)

### Línea nacional de crisis por mensaje de texto

Envíe el mensaje de texto **“Casa”** al 741741.

También puede ir a [crisistextline.org](https://www.crisistextline.org). Haga clic en **Chatee con nosotros** o use **Mensaje en WhatsApp**.

Español: visite [crisistextline.org/es](https://www.crisistextline.org/es). Haga clic en **Enviar un mensaje de texto** o use **Mensaje en WhatsApp**.

Nativo Americano: envíe el mensaje de texto **“Nativo”** al 741741.

### Llame inmediatamente al 911

Si usted u otra persona están en peligro urgente, llame al 911.

- Mantenga la calma.
- Si no habla inglés, pida que la persona que atiende la llamada hable su idioma.
- Dígales que es una emergencia de salud mental.
- Pida un equipo móvil de crisis.
- También puede pedir un representante capacitado en intervención en crisis o primeros auxilios en salud mental.

### Equipos móviles de crisis en Minnesota

4 tribus y todos los condados de MN cuentan con un equipo profesional de crisis. Puede llamarlos directamente.

Este equipo puede:

- Visitarlo.
- Ayudar a resolver una crisis.
- Ponerlo en contacto con los servicios necesarios.
- Un operador del 911 puede ponerlo en contacto con un equipo.

### Escanee el código QR:



- Encuentre el teléfono del equipo de crisis de su condado.
- Guarde el número en su teléfono o escríballo.

### Línea de crisis para veteranos y militares

Apoyo centrado en crisis y salud mental para veteranos, personal en servicio activo y familias.

- Llame al **988 opción 1**
- Envíe el mensaje de texto al **838255**
- Chatee en [veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net)
- Sitio web en español en [veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net)

### Proyecto Trevor para vidas de jóvenes LGBTQ

Consejeros de crisis disponibles 24/7.

- Llame al **1-877-565-8860**
- Envíe el mensaje de texto **“Start”** al **678678**
- Chatee en [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org). Haga clic en **Obtener ayuda**.

## Recursos no relacionados con crisis

### Vets4Warriors

Apoyo antes de que los retos se vuelvan crisis. Red de apoyo confidencial entre veteranos 24/7.

- Llame al **1-855-838-8255**
- Chatee en [vets4warriors.com](https://vets4warriors.com)

---

### Línea de vida para transgénero

Apoyo por y para la comunidad transgénero. De lunes a viernes de 12:00 p. m. a 8:00 p. m.

- Llame al **1-877-565-8860**

---

### Línea de Ayuda para Nativos de Strong Hearts

Línea directa gratuita y confidencial contra la violencia doméstica y sexual, disponible 24/7. Apoyo culturalmente consciente a los nativos americanos y de Alaska.

- Llame al **1-844-762-8483 (844-7 NATIVE)**
- Chatee en [strongheartshelpline.org](https://strongheartshelpline.org)

---

### Línea de ayuda agrícola y rural de Minnesota

Disponible 24/7, con consejeros de crisis capacitados. Ayuda centrada en los pobladores de las áreas rurales de Minnesota. Ayuda contra el estrés, la ansiedad o la depresión. Conéctese a recursos para ayuda agrícola empresarial, económica o jurídica.

- Llame al **1-833-600-2670**
- Envíe el mensaje de texto “**FarmStress**” al **898211**
- Visite [mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress](https://mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress)
- Folletos disponibles en español, hmong y somalí en el sitio web

---

### Consejeros de salud mental agrícola y rural

Orientación gratuita y confidencial sobre salud mental para los agricultores de Minnesota y sus familias.

- Llame a Ted Matthews al **320-266-2390** o a Mónica McConkey al **218-280-7785**

---

### Línea de ayuda de NAMI Minnesota

Información sobre salud mental no urgente. Defensores en la línea de ayuda durante el horario laboral. Conéctese a la educación, clases, grupos de apoyo y mucho más.

- Llame y deje un mensaje en el **1-888-626-4435**
- Envíe un correo electrónico a [namihelps@namimn.org](mailto:namihelps@namimn.org)
- Visite [www.namimn.org](https://www.namimn.org)
- Sitio web en español: [namimn.org/support/en-espanol-apoyo/#](https://namimn.org/support/en-espanol-apoyo/#)
- Clases disponibles en español

## Líneas de consultoría telefónica de Minnesota

### Salud Mental MN

Alguien con quien hablar. Especialistas capacitados en apoyo entre iguales. Abierto los 7 días a la semana de **9:00 a. m. a 9:00 p. m.**

- Llame al **1-855-927-6546**
- Envíe el mensaje de texto “**Apoyo**” al **85511**
- Chatee en [mentalhealthmn.org](https://mentalhealthmn.org)

### Bienestar en el bosque

Alguien con quien hablar. Especialistas capacitados en apoyo entre iguales. Abierto los 7 días a la semana de **5:00 p. m. a 9:00 a. m.**

- Llame al **1-844-739-6369**

---

### Enlace de acceso rápido a la atención de salud mental en MN

Base de datos de búsqueda para encontrar ayuda sobre salud mental y trastornos por consumo de sustancias cerca de su casa.

- Encuentre oportunidades inmediatas
- Encuentre proveedores que hablan hmong, somalí y español.
- Visite [fasttrackermn.org](https://fasttrackermn.org)

---

### Línea Nacional sobre Violencia Doméstica

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Ayuda a las víctimas a encontrar seguridad.

- Llame al **1-800-799-7233**
- Intérpretes de hmong, ojibwe, somalí y español
- Envíe el mensaje de texto “**Start**” al **88788**
- Sitio web en español en [espanol.thehotline.org](https://espanol.thehotline.org)

---

### Línea Directa Nacional Contra las Agresiones Sexuales

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Da apoyo, información, recursos y referencias.

- Llame al **1-800-656-4673**
- Chatee en [rainn.org](https://rainn.org)
- Chatee en español en [rainn.org/es](https://rainn.org/es)

---

### Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna

Línea directa gratuita y confidencial disponible 24/7. Apoyo a embarazadas y madres recientes.

- Llame al **1-833-943-5746**
- Intérpretes de hmong, ojibwe, somalí y español

---

### United Way 211

Recursos locales de salud mental y servicios humanos.

- Llame al **211** o al **1-800-543-7709**
- Menús de llamada en inglés, español y hmong
- Envíe su **código postal** por mensaje de texto al **898211**
- Visite [211unitedway.org/about-211](https://211unitedway.org/about-211)
- Sitio web disponible en español, hmong, ruso y somalí