

# Recursos para salud mental y necesidades básicas



Resolver sus necesidades más básicas le puede ayudar a que su rol de padre o madre sea mucho más fácil.



Para averiguar más sobre programas del gobierno que le pueden ayudar con seguros, alimentos o ayuda financiera en general, visite: [https://fmly.info/USABenefits\\_es](https://fmly.info/USABenefits_es)

**Dial 2-1-1 es una línea directa gratuita y confidencial**

que puede conectarle con recursos locales para comida, empleo, apoyo en crisis, asistencia para vivienda y salud. Hay apoyo en inglés y español.



**SNAP es un programa de asistencia nutricional complementaria**

que le puede ayudar a conseguir comida sana y deliciosa. Para aprender más sobre SNAP y para encontrar una oficina SNAP en su estado, visite: [https://fmly.info/SNAPinfo\\_es](https://fmly.info/SNAPinfo_es)

## Feeding America

le puede ayudar a encontrar bancos locales de alimentos en su área. Visite: [https://fmly.info/FeedingAmerican\\_es](https://fmly.info/FeedingAmerican_es)



**WIC** es un programa de asistencia alimentaria para mujeres, bebés y niños. Mucha gente califica y posiblemente usted también. Para conocer el teléfono de WIC en su estado, haga clic aquí: <https://fmly.info/WICinfo>

## Medicaid y CHIP son dos programas federales y estatales

que proporcionan seguros de salud para personas de bajos ingresos. Para obtener más información en su estado y para saber si usted califica, visite: <https://fmly.info/Medicaid>



**HUD Exchange** le puede conectar con una persona en su comunidad que le brindará apoyo en momentos de precariedad de vivienda o en casos de pérdida de su vivienda. Visite: <https://fmly.info/HUDexchange>

## LIHEAP es un recurso que le ayudará a pagar por la calefacción y la electricidad.

Para averiguar sobre servicios en su comunidad, visite:

<https://fmly.info/LIHEAP>





**Hay asistencia financiera temporal** disponible para las personas que califican. Encuentre su oficina TANF local aquí:  
<https://fmly.info/TANF>

**ChildCare Aware** proporciona herramientas y recursos gratuitos para ayudarle a encontrar el mejor cuidado infantil para su familia. Visite:  
<https://fmly.info/ChildCareAware>



**Los tiempos desafiantes son más difíciles cuando uno es padre o madre. Si las emociones fuertes y el estrés le hacen difícil superar el día, busque ayuda. A continuación hay algunas organizaciones que están listas para ayudarle.**



**The National Alliance for Mental Health**

Le ofrece ayuda de lunes a viernes, entre 10 AM y 8 PM (EST). Llame al 1-800-950-NAMI (6264) para ubicar un voluntario del HelpLine que puede responder preguntas, brindarle apoyo y guiarle en los siguientes pasos. Se ofrece ayuda en inglés y en español.

## Para acceder a nationwide 24/7 Crisis Text Line,

envíe el mensaje de texto “HELLO” al 741741 para que le conecten directamente con un consejero de crisis. El apoyo está disponible en inglés.



## Suicide & Crisis Lifeline

La línea para la prevención del suicidio le ofrece ayuda en inglés y en español. Llama o envía un mensaje de texto al 9-8-8. Para conocer líneas de apoyo adicionales o para obtener ayuda vía chat, visite <https://fmly.info/lifeline>

## Si usted o alguien que conoce ha sufrido violencia doméstica,

no está sola. Llame al (800) 799-7233 para obtener apoyo confidencial en inglés o español del National Domestic Violence Hotline.



## SAMHSA's Disaster Distress Helpline

ofrece apoyo y asesoría en casos de crisis 24/7 todos los días del año en inglés y español a personas que están experimentando estrés emocional relacionado con desastres naturales o causados por el ser humano. Comuníquese con un consejero de crisis calificado llamando o enviando un mensaje de texto al 1-800-985-5990

**SAMHSA's National Helpline**  
ofrece información y referencias en inglés y en español en forma gratuita y confidencial 24/7 todos los días del año para personas y familias que enfrentan enfermedades mentales y/o abuso de sustancias. Llame al 1-800-662-HELP (4357)



**The ChildHelp Child Abuse Hotline**  
es una línea que funciona 24 horas al día con recursos en inglés y español para ayudar en cualquier tipo de abuso infantil. Llame al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

**The National Parent Helpline**  
ofrece apoyo emocional para padres en inglés y en español de un consejero profesional de lunes a viernes entre 10 AM y 7 PM, PST.  
Llame al 1-855- 4A PARENT  
(1-855-427-2736)

