

*Let's be **#mindPHL** together.*

## **Cuidemos de nuestra salud mental — ¡juntos!**

### **No estás solo.**

Si estás experimentando pensamientos de ansiedad o tristeza abrumadora en estos momentos, no estás solo. Estos tiempos difíciles han forzado a muchos de nosotros a reconocer que necesitamos cuidar de nuestra salud mental y emocional.

### **Allí afuera hay ayuda.**

Ayuda gratuita está disponible a través de la lista de recursos públicos aquí abajo. Tu proveedor de atención médica también puede ayudarte a recibir la atención que necesitas.

### **Cuidemos de nuestra salud mental.**

La Ciudad de Filadelfia e Independence Blue Cross son parte del movimiento nacional para crear conciencia sobre la salud mental. Con tu ayuda y la de nuestros socios comunitarios, continuaremos luchando contra el estigma y proporcionando apoyo para las personas y sus familias.

### **Esto es lo que puedes hacer.**

Hoy más que nunca, tenemos la oportunidad y la responsabilidad de cuidarnos los unos a los otros. Cada uno de nosotros puede educar e inspirar a otros. Así que cuídate a ti mismo, a tus amigos, tu familia y vecinos. Aprovecha los recursos de salud mental. Comparte el mensaje y los gráficos de la campaña #mindPHL con tu comunidad.

# Recibe Ayuda Ahora

## **Para emergencias de salud mental:**

Llama a la línea directa de crisis de la ciudad las 24 horas

**TELÉFONO:** 215-685-6440

## **Para prevención de suicidio:**

Llama a la línea directa de prevención de suicidio

Teléfono: 1-800-273-8255

**VISITA:** [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org)

## **Para cualquier tipo de crisis:**

Contacta a un consejero de la línea directa de crisis a través de mensaje de texto

Envía un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741

**VISITA:** [crisistextline.org](https://crisistextline.org)

## **Para ayuda inmediata con el tratamiento de la adicción a los opioides:**

Contacta a NET Access Point

**TELÉFONO:** 844-533-8200 o

215-408-4987

**VISITA:** [netcenters.org](https://netcenters.org)

# Recibe Información y Ayuda

## **Para información gratuita, disponible las 24 horas del día por internet, sobre pruebas de salud mental y herramientas para el bienestar emocional:**

Visita: [healthymindsphilly.org](https://healthymindsphilly.org)

## **Para hablar con un consejero certificado sobre situaciones que no son emergencia:**

Llama a la línea de ayuda de Filadelfia de 4 a 7 p.m., de lunes a viernes  
Teléfono: 855-507-9276

## **Para hablar con la Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales sobre situaciones que no son emergencia:**

Llama a la línea de ayuda de Filadelfia

Teléfono: 267-687-4381 (selecciona la opción 1)

Visita: [namiphilly.org](https://namiphilly.org)

## **Para información sobre recursos comunitarios para aquellos que están sufriendo de ansiedad o problemas de salud mental debido al COVID-19:**

Llama a la línea de ayuda y recursos disponibles en torno al COVID-19

Teléfono: 855-284-2494

TTY disponible: 724-631-5600

## **Para ayuda y consejería inmediata respecto a los efectos del COVID-19 en la salud mental o emocional:**

Llama a la línea de ayuda para los afectados por catástrofes

Teléfono: 1-800-985-5990

Envía un mensaje de texto con la palabra "TalkWithUs" al 66746

## **Para ayuda a madres con bebés recién nacidos:**

Llama a la línea de ayuda postparto

Teléfono: 1-800-944-4773

## **Para servicios de salud mental y de tratamiento de adicción:**

Llama a la línea directa de salud conductual comunitaria

Teléfono: 888-545-2600

## **Para servicios de discapacidad inatelectual:**

Llama al Departamento de Salud del Comportamiento y Servicios de Discapacidad Intelectual

Teléfono: 215-685-5900