

# RECURSOS DE SALUD MENTAL

Sabemos que la temporada navideña puede ser un momento desafiante para nuestros estudiantes y familias todos los años, y especialmente durante los tiempos inciertos de la pandemia. Mientras las escuelas estén cerradas, queremos asegurarnos de que todos los estudiantes y familias conozcan los recursos de salud mental que están disponibles en nuestra comunidad, de manera virtual y en persona (si es necesario).

## **LÍNEAS DIRECTAS DE CRISIS (TODAS GRATUITAS Y LAS 24 HORAS DEL DÍA)**

- Línea directa al Enlace de Crisis Regional: 703-527-4077
- Línea Nacional de Esperanza: 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
- Línea de LGBTQ: 1-866-488-7386
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- Envíe un mensaje de texto: CONNECT al 8551 para enviar mensajes de texto de forma confidencial para recibir apoyo emocional o en caso de crisis

## **SALUD MENTAL DE EMERGENCIA DE ARLINGTON**

- **Propósito:** Emergencia - preocupación por la seguridad del estudiante (daño a sí mismo o a otros)
- **Contacto:** 703-228-5160
- **Ubicación:** 2120 Washington Blvd., Arlington VA (citas en persona)

## **CR2: RESPUESTA A LA CRISIS REGIONAL DE LOS NIÑOS**

- **Propósito:** CR2 brinda una respuesta rápida de 24 horas a todos los jóvenes (21 años o menos) que enfrentan una crisis de salud mental y / o uso de sustancias.
- **Contacto:** 844-627-4747 o 571-364-7390

## REACH

- **Propósito:** Apoyo en caso de crisis para personas con discapacidades del desarrollo que experimentan una crisis que los pone en riesgo de lastimarse a sí mismos o a otros.
- **Contacto:** (855) 897-8278

## Virginia COPES

- **Propósito:** Para todos los residentes de Virginia que tienen dificultades para lidiar con COVID-19
- **Contacto:** Llame / Envíe un mensaje de texto gratis al 877-349-6428 de 9 a.m. a 9 p.m. Lunes a Viernes de 17 a 21 hs. sábado y domingo.

## LÍNEA DIRECTA DE TRABAJADORES ESENCIALES

- **Propósito:** El Centro de Servicios Psicológicos de la Universidad George Mason ofrece ayuda gratuita para los trabajadores esenciales que enfrentan la ansiedad, la depresión y dolor.
- **Contacto:** Llame al 703-215-1898, de lunes a viernes de 8:30 am. a 8:30 pm. / Sábados de 8:30 am a 4 pm.

## DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DEL CONDADO DE ARLINGTON

- **Propósito:** Asistencia inmediata del condado de Arlington para alquiler, comida o ropa
- **Contacto:** 703-228-1300

## VIOLENCIA DOMÉSTICA:

- **Contacto:** 703-237-0881 para hablar con un consejero sobre sus opciones. En caso de emergencia, llame al 911.