

Ready4K

# 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 Prevention Life Line

La línea para la prevención del suicidio le ofrece ayuda en inglés llamando al 1-800-273-8255, y en español llamando al 1-888-628-9454. Para conocer líneas de apoyo adicionales o para obtener ayuda vía chat, visite [Suicide Prevention Life Line](https://www.suicidepreventionlifeline.org).

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](https://www.ndvh.org).

**NATIONAL  
DOMESTIC  
VIOLENCE  
HOTLINE**



## SAMHSA's [Disaster Distress Helpline](https://www.samhsa.gov/247)

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)

