



MENTAL HEALTH SUPPORT & RESOURCES

If you or a loved one need immediate help, call 911. For a psychiatric emergency, call LA County Department of Mental Health ACCESS (24/7) at 800.854.7771.

PHONE, TEXT, & CHAT CRISIS SUPPORT

988 Suicide and Crisis Lifeline (24/7)

For individuals who are in a suicidal crisis or emotional distress.

- Call: 988 or 800.273.8255
- Text: 988
- Chat: <https://988lifeline.org/chat>

Crisis Text Line (24/7)

- Text "LA" to 741741

National Domestic Violence Hotline (24/7)

- Call: 800.799.7233
- Text: START to 88788
- Chat: <https://www.thehotline.org/>

SAMHSA's National Helpline

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) for support and treatment referrals for substance abuse.

- Call: 800.662.HELP (4357)
- Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Teen Line (6:00pm–10:00pm PST, Daily)

Trained teen listeners provide support, resources and hope to any teen who is struggling.

- Call: 800.852.8336
- Text: "TEEN" to 839863

Trevor Lifeline (24/7)

Crisis intervention and suicide prevention services for lesbian, gay, bisexual, transgender and questioning (LGBTQ) young people ages 13-24.

- Call: 866.488.7386
- Text: 678678
- Chat: <https://thetrevorproject.org/webchat>



RESOURCES & INFORMATION

- 211LA - A guide for basic needs and healthcare resources in LA County. Call 211 or visit <https://211la.org/resources>
- OUR HOUSE Grief Support Center - For grief support services, call 888.417.1444 or visit <https://www.ourhouse-grief.org/>
- National Alliance on Mental Illness - <https://www.nami.org/Home>

**FOR SUPPORT, CALL THE LA UNIFIED
STUDENT & FAMILY WELLNESS HOTLINE**
213.241.3840 | Monday-Friday, 8:00am-4:30pm





APOYO Y RECURSOS DE SALUD MENTAL

Si usted o un ser querido necesita ayuda inmediata, llame al 911. Para una emergencia psiquiátrica, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles ACCESS (24 horas al día, 7 días a la semana) al 800.854.7771.

APOYO DE CRISIS POR MEDIO DE TELÉFONO, TEXTO Y CHAT

988 Línea de Crisis y Suicidio (24 horas al día, 7 días a la semana)

Para personas que se encuentran en una crisis suicida o angustia emocional.

- Llame al: 988 o 800.273.8255
- Texto: 988
- Chat: <https://988lifeline.org/chat>

Línea de texto para crisis (24 horas al día, 7 días a la semana)

- Texto: Envíe por texto la palabra "LA" al 741741

Línea Nacional de Violencia Doméstica (24 horas al día, 7 días a la semana)

- Llame al: 800.799.7233
- Texto: Envíe por texto la palabra "START" al 88788
- Chat: <https://www.thehotline.org/>

Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) para apoyo y referencias de tratamiento para el abuso de sustancias.

- Llame al: 800.662.HELP (4357)
- Sitio de web: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea de Ayuda para Adolescentes (6:00pm-10:00 p. m. PST, todos los días)

Adolescentes capacitados escuchan y brindan apoyo, recursos y esperanza a cualquier adolescente que este pasando por dificultades.

- Llame al: 800.852.8336
- Texto: Envíe por texto la palabra "TEEN" al 839863

Línea de Vida de Trevor (24 horas al día, 7 días a la semana)

Servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionables (LGBTQ+) de 13 a 24 años.

- Llame al: 866.488.7386
- Texto: 678678
- Chat: <https://thetrevorproject.org/webchat>



RECURSOS E INFORMACIÓN

- 211LA: una guía para necesidades básicas y recursos de atención médica en el condado de Los Ángeles. Llame al 211 o visite <https://211la.org/resources>
- Centro de Apoyo con el Duelo OUR HOUSE: para servicios de apoyo al duelo, llame al 888.417.1444 o visite <https://www.ourhouse-grief.org/>
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales - <https://www.nami.org/Home>

PARA OBTENER APOYO, LLAME A LA LÍNEA DIRECTA DE BIENESTAR PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS DEL DISTRITO UNIFICADO DE LOS ÁNGELES 213.241.3840 | Lunes a Viernes, 8:00am-4:30pm

