

Recursos de Utah para la prevención de crisis y suicidios

Llame al 911 si usted u otra persona se encuentran en peligro o en una situación de emergencia. Llame al 988 si necesita ayuda con su salud emocional o el consumo de sustancias, no tiene que ser una **emergencia**.



La línea de prevención del suicidio y crisis 988 <https://988lifeline.org/es/home/>

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 si está pasando por un mal momento. La línea de prevención del suicidio y crisis 988 es un teléfono gratuito y confidencial disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. Los consejeros de crisis están disponibles para ayudarle si está angustiado, piensa en el suicidio o necesita apoyo emocional. Hay intérpretes disponibles que hablan más de 150 idiomas.

¿Qué ocurre cuando llamo al 988?

Los consejeros de crisis responden a su llamada o mensaje de texto lo antes posible. Sin embargo, pueden tardar unos minutos en ponerle en contacto con la persona más adecuada para ayudarle. ¡No cuelgue!

El 988 reconoce el código de área de su teléfono. Su llamada será atendida por consejeros de crisis locales de Utah si su número de teléfono tiene un código de área de Utah. Su llamada o mensaje de texto será contestado por consejeros de crisis que pueden no estar en Utah si su número de teléfono tiene un código de área de otro estado. Hay 3 opciones para elegir cuando llame por teléfono.

- Presione 1 si desea hablar con veteranos.
- Presione 2 si desea hablar con alguien en español.
- Presione 3 para servicios de apoyo LGBTQ.
- Si no elige ninguna de las opciones anteriores, le enviará al primer consejero de crisis disponible.

Equipos móviles de ayuda en crisis

Los equipos móviles de ayuda en situaciones de crisis (también llamados MCOT) proporcionan ayuda presencial gratuita a los habitantes de Utah que tengan algún problema de salud emocional. Consejeros de crisis capacitados se reunirán con usted dondequiera que esté: en casa, en el trabajo, en la escuela o en cualquier lugar de su comunidad. Los equipos móviles de ayuda en crisis están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. Irán en un vehículo sin identificación para proteger su privacidad. Llame al 988 para obtener ayuda de un equipo móvil de ayuda en crisis.

Centros de acogida

Estos centros proporcionan un espacio seguro en el que puede estar cuando tiene un problema de salud emocional pero no necesita ser hospitalizado. Los centros se sienten como en casa. Las personas que han tenido experiencias similares están allí para escuchar y ayudar (lo que se denomina apoyo entre iguales). Sólo se permanece en un centro de acogida durante un día (24 horas o menos). Llame al 988 para tener acceso a un centro de acogida cercano.

Estabilización y respuesta móvil (SMR)

Proporciona servicios de intervención intensiva a domicilio a niños, jóvenes y familias. Los servicios se prestan normalmente 2-3 veces por semana durante 6-8 semanas. Los servicios son para jóvenes que luchan contra la ansiedad, la depresión, la ideación suicida, los conflictos familiares elevados, las autolesiones o el consumo de sustancias. Ayuda a las familias a crear planes para prevenir y gestionar futuras crisis y las pone en contacto con

recursos útiles y permanentes. Llame al 988 para tener acceso a estos servicios.

Aplicaciones SafeUT <https://safeut.org/>

Descargue las aplicaciones SafeUT para chatear con un consejero acreditado para recibir apoyo o enviar información confidencial directamente desde su teléfono. Las aplicaciones son gratuitas y están disponibles para dispositivos iPhone y Android. SafeUT está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año.



Existen diferentes aplicaciones para distintos grupos de personas.

- La aplicación SafeUT es para estudiantes, padres y educadores.
- SafeUT Frontline es para personal de primeros auxilios y trabajadores de la salud de primera línea.
- SafeUTNG es para los miembros de la Guardia Nacional de Utah y sus familias.

Línea cálida 833-773-2588

A veces sólo necesita a alguien con quien hablar sobre sus luchas con su salud emocional o el consumo de sustancias. Ellos tienen especialistas certificados en apoyo entre pares para ayudarle a resolver problemas. Es gratuita y está disponible de 8 a.m. a 11 p.m. todos los días.



Navegación de Servicios de Salud del Comportamiento 833-442-2211 para adultos o 801-313-7711 para niños y adolescentes <https://tinyurl.com/2p8b7afy>

Esta línea directa puede ayudarle a encontrar y acceder a recursos de salud del comportamiento. Está patrocinada por Intermountain Health y es gratuita para cualquier persona que necesite apoyo para su salud emocional. Disponible de 7 a.m. a 7 p.m., 7 días a la semana.

Caring Connections 801-585-9522 <https://nursing.utah.edu/caring-connections>

La Facultad de Enfermería de la Universidad de Utah ofrece grupos de apoyo para el duelo que le ayudarán a afrontar otro tipo de pérdidas y duelos, incluido el suicidio. Los grupos tienen una duración de 8 semanas y están dirigidos por trabajadores sociales, enfermeras, consejeros y psicólogos.

The Sharing Place 801-466-6730 <https://www.thesharingplace.org>

The Sharing Place proporciona servicios de apoyo a jóvenes, adolescentes y sus familias que han sufrido la pérdida de un ser querido. Ayuda a desarrollar destrezas de afrontamiento a través de actividades como el arte, el juego y la actividad física.

Otros recursos útiles:

- 211 Utah <https://211utah.org/en-espanol>
- Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, sección de Utah <https://afsp.org/chapter/utah>
- Servicios comunitarios de intervención y apoyo en crisis <https://tinyurl.com/3sat854p>
- Mentes sanas <https://healthyminds.utah.gov/>
- Live On Utah <https://liveonutah.org/es/>
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, Utah (NAMI Utah) <https://www.namiut.org/>
- Coalición contra la violencia doméstica de Utah 1-800-897-5465 <https://udvc.org>
- Oficina de Abuso de Sustancias y Salud Mental de Utah <https://sumh.utah.gov>
- Utah Suicide Prevention Committee and Coalition <https://utahsuicideprevention.org/es/>

