

# Contactos de Crisis del Condado de Skagit

Recursos de salud mental y prevención del suicidio [actualizado 04/2021]

**Siempre llame al 911 en una situación que amenaza la vida.**

## Línea de crisis 101: lo que se puede esperar

Ya sea que alguien esté pensando en suicidarse o necesite alguien con quien hablar, la línea de vida está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, incluso durante los días feriados. Los sentimientos de incertidumbre o de duda pueden acompañar una llamada a la línea de vida de la crisis por primera vez. La línea de crisis está disponible para cualquier persona en cualquier momento con alguien en la línea para escuchar y ofrecer el apoyo. Tenga en cuenta que una experiencia o una conversación a través de la línea directa puede ser diferente para cada persona.

- **Después de marcar el número, hay un mensaje automatizado:**
  - *"Ha llegado a la Línea de vida nacional para la prevención del suicidio y también a la línea de servicios a veteranos. Si tiene angustia emocional o esta en crisis suicida o está preocupado por alguien que podría estar en estas situaciones, estamos aquí para ayudarlo. Por favor, permanezca en la línea mientras conectamos su llamada al centro de crisis más cercano en nuestra red."*
- **En el mensaje automatizado habrá opciones para un traductor o soporte especializado (es decir, veterano). Luego, la llamada se dirige al centro de crisis local, generalmente en menos de un minuto.**
- **Un individuo capacitado contestará el teléfono y permanecerá en línea el tiempo que sea necesario.**
  - *Si la persona esta llamando para un amigo o familiar, se proporcionan recursos y orientación para ofrecer ayuda al ser querido.*

Recursos regionales / Recursos estatales / Recursos nacionales			
Organización / Contacto Información	Idiomas	¿Qué recursos y servicios se brindan?	¿Cuándo Contactar?
<b>Prevención Nacional del Suicidio Línea directa</b> Línea español: 1-888-628-9454 English Line: 1-800-273-8255 (TALK) For texting: text 838255 Horario: disponible 24/7 y durante los días feriados	Inglés  Español	Asistencia telefónica gratuita y confidencial con un trabajador de crisis capacitado para escuchar problemas y proporcionar información sobre los servicios locales de salud mental.	Si se siente que está en crisis o está pensando en suicidarse.  Si le preocupa para alguien que esté en crisis.
<b>SAMHSA Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes</b> Español: llame al 1-800-985-5990 y oprime "2" o envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746. Horario: disponible 24/7 y durante los días feriados	Inglés  Español	Apoyo gratuita y confidencial 24/7 con un trabajador de crisis capacitado incluyendo referencias a centros locales de llamadas de crisis para seguimiento y apoyo adicional.	Para obtener ayuda y apoyo en relación con problemas que usted o una persona querida pueda sufrir en relación con una catástrofe natural o causado por un ser humano, un brote de una enfermedad contagiosa, o otro evento traumático.

## Recursos locales

Organización / Información de contacto	Idiomas	¿Qué recursos y servicios se proporcionan?	¿Cuándo contactar?
<b>Línea de crisis del condado de Skagit</b> 1-800-584-3578 Horario: disponible 24/7 * Voluntarios de América	<b>Inglés</b>  <b>Español</b> - puede demorar de 5 a 10 minutos para un traductor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breves intervenciones</li> <li>• Profesionales capacitados</li> <li>• Cita al día siguiente o conexión a la línea de acceso depende de la situación.</li> </ul>	Cuando un individuo se siente inseguro o infeliz, cuando es difícil pasar el día.
<b>Centro de crisis del condado de Skagit</b> 360-757-7738 Horario: disponible 24/7	<b>Inglés</b>  <b>Español</b> - Depende de la disponibilidad del personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 días de estabilización para la salud mental</li> <li>• Profesionales de la salud mental</li> <li>• Monitoreo de dónde están los pacientes y qué pueden necesitar.</li> <li>• Conexiones con recursos del condado</li> </ul>	Para desintoxicación, detección y estabilización.

## Cuidado continuado

Organización / Información de contacto	Idiomas	¿Qué recursos y servicios se proporcionan?	¿Cuándo contactar?
<b>Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales</b> Línea de ayuda de NAMI: 1-800-950-NAMI (6264) Horario: 7 a.m.- 3 p.m. PST, de lunes a viernes	<b>Inglés</b>  <b>Español</b>	Ayudantes y los voluntarios de la línea de ayuda responden a preguntas sobre salud mental que incluyen: síntomas, tratamiento, grupos y servicios de apoyo locales, programas educativos y ayudando a miembros de la familia.	Para obtener respuestas a preguntas sobre problemas de salud mental con respecto a usted o un amigo o familiar.
<b>Sea Mar</b> Mt. Vernon Clínica de Salud Conductual: Servicios de Abuso de Sustancias: 360-542-8920; Salud Mental/ Servicios de Salud Conductual para niños y familias: 360-542-8810 Horario: 8 a.m.- 5 p.m., de lunes a viernes	<b>Inglés</b>  <b>Español</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de recuperación de adicciones</li> <li>• Consejeros de salud mental para niños y familias</li> <li>• Requiere Apple Care (Medicaid). No se acepta seguro privado.</li> </ul> *Todas citas por el teléfono/Zoom incluyendo clientes nuevos (de 01/21)	Cuando usted o alguien que conoce se ha estabilizado y está buscando servicios continuos.

Organización / Información de contacto	Idiomas	¿Qué recursos y servicios se proporcionan?	¿Cuándo contactar?
<b>Servicios Comunitarios de salud mental</b> 360-856-3054	<b>Inglés</b>  <b>Español</b>	CCS es una agencia licenciada para servicios de salud mental, proveyendo este servicio a individuos, niños y sus familias que son elegibles para recibir Medicaid. CCS también provee consejería y servicios de salud mental para niños y familias que tienen seguro médico, o programas comunitarios de bienestar subvencionados. Servicios de pago con sus propios recursos están disponibles basado en una escala proporcional a sus ingresos. *Todas citas (incluyendo clientes nuevos) por el teléfono/video (de 01/21)	Cuando usted o alguien que conoce necesita servicios de salud mental con licencia y / o recuperación de adicciones.
<b>El centro de trabajadores del campo de CCS</b> 360-424 8655	<b>Inglés</b>  <b>Español</b>  <b>Mixteco</b>	El Centro de Trabajadores del Campo de CCS provee un ambiente acogedor donde las familias agrícolas pueden conectarse con recursos educativos y comunitarios y recibir apoyo para poder hablar sobre las necesidades de su comunidad. El Centro también provee un lugar para la expresión de las culturas para que la comunidad entera pueda beneficiarse a través de la creatividad y exposición de obras artísticas y celebraciones culturales.	

