

Cualquier emoción que tenga debido a la COVID-19

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Consejos de salud mental

1. Concéntrese en lo que puede controlar
2. Limite los medios de comunicación o las redes sociales
3. Mantenga su salud física
4. Haga cosas que disfrute
5. Conecte con gente y con recursos (consulte el reverso del folleto)



SAN MATEO
COUNTY HEALTH

smchealth.org/bhrsservices

Crisis (24/7)

Línea de ayuda para la prevención de suicidios

800-273-8255 (TALK)

Línea directa de violencia en el hogar

800-799-7233 (SAFE)

Línea de mensajes de texto en caso de crisis

Envíe BAY al 741741

Línea de ayuda para casos de desastre

800-985-5990

Envíe TalkWithUs al 66746

Sin crisis (24/7)

Servicios de salud del comportamiento y de recuperación

Centro de llamadas de ACCESS

Remisiones para los residentes del condado de San Mateo que cuenten con Medi-Cal o que no tienen seguro médico que tienen problemas de salud mental o de uso de sustancias

800-686-0101

TDD: marque el 800-943-2833 o el 711

Línea de asistencia atendida por pares de California (California Peer Run Warmline)

Apoyo emocional y remisiones
855-845-7415

smchealth.org/bhrsservices