



Behavioral Health Services & Resources During COVID-19 Pandemic

National Resources:

- The National Suicide Prevention Hotline: 1-800-273-TALK (8255)
- Substance Abuse & Mental Health Services Administration (SAMHSA): 1-800-662-4357
- SAMHSA's Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990 or text "TalkWithUs" to 66746
- Teen Line: 1-800-TLC-TEEN or text "TEEN" to 839863 between 6:00-9:00 pm PST
- National Crisis Hotline and Textline: 1-877-663-5433 or text "Connect" to 741741
- National Hopeline Network: Call or text 1-877-235-4525
- LGBTQ+ National Youth Talkline: 1-800-246-7743

California Based Resources:

- California YOUTH Crisis Line: 1-800-843-5200
- Mental Health Association of San Francisco, California Peer-Run Warm Line: 1-855-845-7415
- Beacon Health, Mental Health referrals for Medi-Cal beneficiaries: 1-855-765-9700
- California Mental Health Services Authority: www.eachmindmatters.org, www.suicideispreventable.org, and www.emmresourcecenter.org

Monterey County Based Resources:

- Crisis Hotline: 831-458-5300
- Natividad Medical Center: 831-755-4111
- Community Hospital of Monterey (CHOMP) Mental Health Department: 831-625-4600
- Monterey County Behavioral Health: 888-258-6029
- Community Human Services (substance abuse, mental health counseling, and recovery services to middle/low income individuals and families): 831-658-3811
- Interim, Inc. OMNI Warmline: Call 831-800-7660, text 831-998-7916, omni@interiminc.org
- Valley Health Associates, Youth Outpatient Drug Treatment: 831-424-6655
- Equine Healing Collaborative, Marriage and Family Therapists and Social Workers, 831-582-1017
- Harmony at Home (Community counseling for individual, couples, and families on a sliding scale): Carmel 831-625-5160, Salinas 831-272-6644, Sarah@Harmony-At-Home.org
- NAMI (National Alliance for Mental Illness) Monterey: info@namimonterey.org or 831-422-NAMI
- United Way Monterey County: Call 2-1-1 or text your zip code to 898-211
- Sam's Guide (Guide to everything Monterey County): http://mcdss.co.monterey.ca.us/docs/SAM's_GUIDE_2019.pdf

YOU ARE NOT ALONE!
YOU DESERVE SUPPORT!
THERE ARE PEOPLE READY TO HELP!



Servicios y recursos de salud mental y emocional durante la pandemia de COVID-19

Recursos nacionales:

- Línea directa nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255
- Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA): 1-800-662- 4357
- Línea directa de socorro en casos de desastre de SAMHSA: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con "Talk With Us" al 66746
- Línea de Jóvenes: 1-800-852-8336 o "TEEN" al 839863 entre las 6:00-9:00 pm PST
- Líneas directas de crisis: 1-877-663-5433
- Línea de texto de crisis nacional: envíe un mensaje de texto con "Conéctese" a 741741
- Red Nacional de Esperanza: llamada o mensaje de texto 1-877-235-4525
- LGBTQ + Línea Nacional de Jóvenes: 1-800-246 -7743

Recursos basados en California:

- Línea de Crisis de California: 1-800-843-5200
- Asociación de Salud Mental de San Francisco, Línea de apoyo mental para California: 1-855-845-7415, Martes - Sábado 7am-11pm
- Salud Beacon, referencias de salud mental para beneficiarios de Medi-Cal: 1-855-765- 9700
- Servicios de salud mental de California Autoridad de: www.sanamente.org y www.elsuicidiodesp prevenible.org

Recursos basados en el condado de Monterey:

- Líneas directas de crisis: 831-458-5300
- Natividad Centro Medical: 831-755-4111
- Hospital Comunitario de Monterey (CHOMP) Departamento de Salud Mental: 831-625-4600
- Salud conductual del condado de Monterey: : 888-258-6029
- Servicios Humanos de la Comunidad (abuso de sustancias, asesoramiento sobre salud mental y servicios de recuperación para individuos y familias de ingresos medios / bajos): 831-658-3811
- Interim, Inc. OMNI Warmline : Llame al 831-800-7660, texto 831-998-7916, omni@interiminc.org
- Valley Health Associates, Tratamiento ambulatorio de drogas para jóvenes: 831-424-6655
- Equine Healing Collaborative, Terapeutas matrimoniales y familiares y trabajadoras sociales, 831-582-1017
- Harmony at Home (Asesoramiento comunitario para individuos, parejas y familias en una escala variable): Carmel 831-625-5160, Salinas 831-272-6644, Sarah@Harmony-At-Home.org
- NAMI (Alianza Nacional para Enfermedades Mentales) Monterey: [info @ namimonterey.org](mailto:info@namimonterey.org) o 831-422-NAMI
- United Way Monterey County : llame al 2-1-1 o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211

**NO ESTÁ SOLO!
USTED MERECE APOYO!
¡HAY PERSONAS LISTAS PARA AYUDAR!**