



# NAMI Santa Clara County

## SERVICIOS DE APOYO COVID-19

NAMI-Condado de Santa Clara (NAMI-SCC) está monitoreando de cerca el brote de coronavirus. Basado en la última orientación de la Oficina de Salud Pública del Condado de Santa Clara, y para la salud y seguridad de todos, NAMI-SCC ha decidido cancelar, a partir del 16 de marzo hasta nuevo aviso, lo siguiente:

TODAS las visitas en persona a nuestra oficina, incluyendo Warmline, clases de educación y actividades de voluntariado.

TODOS los grupos de apoyo en persona de NAMI-SCC **SERÁN CELEBRADOS EN LÍNEA**. Por favor llame a Warmline para actualizar.

Muchos de nosotros en la comunidad NAMI somos médicaamente frágiles, estamos comprometidos a hacer nuestra parte para proteger a nuestra comunidad. Recuperemos el impacto que esto tendrá en las actividades de NAMI-SCC. Muchas reuniones PUEDEN ser alojadas en línea; manténgase atento a todas las comunicaciones para obtener la información más actualizada.

El personal de Warmline continuará estando disponible para la comunidad de varias maneras, que incluyen:

Teléfono: llámenos al 408-453-0400 opción 1, de lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. (Solo llamada telefónica)

Visite nuestro sitio web, [www.namisantaclara.org](http://www.namisantaclara.org), las 24 horas del día, los siete días de la semana, para obtener recursos e información sobre salud mental.

Correo electrónico: envíenos un correo electrónico con sus preguntas o inquietudes a [info@namisantaclara.org](mailto:info@namisantaclara.org)

Hemos reunido una lista de recursos a continuación que puede usar como apoyo durante este tiempo.

### Números Locales de Emergencia (24/7)

1. (Mobile Crisis Unit) Equipo móvil de respuesta ante crisis: 1-800-704-0900 option 2
2. (Suicide Help Line) Línea directa de suicidio y crisis del condado de Santa Clara: 1-855-278-4204
3. (National Suicide Help Line) Línea de ayuda nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-8255
4. Línea de texto de crisis - Texto RENOVAR al 741741

### TalkLines: llame a los números a continuación para obtener apoyo emocional y encontrar recursos de salud mental

1. Línea de ayuda Nacional de SAMHSA -1-800-662-HELP (4357)
2. Peer-Run Warmline - 1-855-845-7415- Ofrece apoyo emocional las 24 horas, los 7 días de la semana y vuelve a llamar a las personas que se comunicaron y a los visitantes del chat en línea. Esta es para las personas con diagnosis que quieren hablar con alguien que también tienen diagnosis de salud mental.
3. Centro de llamadas de servicios de salud mental del condado de Santa Clara: 1-800-704-0900



# NAMI Santa Clara County

4. Línea de crisis juvenil del Centro Bill Wilson (edades 7-24): 888-247-7717
5. Centro Bill Wilson (Depresión, ansiedad, dolor, soledad, estrés parental) 408-850-6125

## **Apoyo Emocional en Línea**

1. 7 Cups - [www.7cups.com](http://www.7cups.com) es un sitio web en línea las 24 horas, los 7 días de la semana (y también una aplicación móvil) que brinda asistencia gratuita a las personas que sufren angustia emocional
2. Grupos de apoyo en línea

- a) La Alianza de Depresión y Apoyo Bipolar (DBSA) tiene grupos de apoyo en línea:  
[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)
- b) Meetup.com tiene grupos de apoyo para la depresión, la ansiedad. Busque aquí el apoyo de la comunidad (continuación en la página siguiente)
- c) SupportGroups.com: sitio web con más de 200 grupos de apoyo en línea  
<https://www.supportgroups.com/online>

## **Otro Apoyo**

1. Atención urgente de salud mental (EPS) - tel. 408-885-7855, 871 Enborg Court, SJ, Unidad 100, Diario 8 A.M.-10 P.M. Ofrece atención psiquiátrica para pacientes que no tienen seguro o tienen Medi-cal/Medicare. No se necesita cita.
2. 211 Condado de Santa Clara - tel. 2-1-1 Gratis sin emergencia, es confidencial y multilingüe.  
[www.211scc.org](http://www.211scc.org)
3. Guía de recursos de NAMI-SCC página 1 para recursos locales. Para cualquier otro recurso, vaya a [www.namisantaclara.org](http://www.namisantaclara.org) y busque en el menú Recursos