

SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS: APOYOS PARA RESIDENTES DE NORWALK

*¿Está luchando contra el aislamiento, el estrés, la depresión o el consumo de sustancias?
La ayuda está disponible.*

24/7 LÍNEAS DIRECTAS

- **Crisis psiquiátrica móvil de CT:** Marque 2-1-1, seleccione la opción 1
- **Kids in Crisis:** Llame al 203-661-1911. Línea de ayuda y refugio para menores de 0 a 18 años.
- **Línea de acceso para el uso de sustancias de CT:** 800-563-4086
- **Línea nacional de texto en caso de crisis:** Envíe un mensaje de texto con la palabra Hola al 741741.
- **Línea nacional para la salud mental maternal:** 1-833-943-5746
- **Red nacional de prevención del suicidio:** Llame al 888-628-9454 (a partir de julio 2022, marque 988)
- **Proyecto Trevor (LGBTQ):** Envíe un mensaje de texto al 678678 o llame al 866-488-7386. (nacional)
- **Trans Lifeline:** 877-565 -8860 (nacional)

SERVICIOS MUNICIPALES

- **Oficina de Servicios Juveniles de Norwalk:** Coordinación de casos, referencias, Junta de Revisión Juvenil, habilidades para la vida. 203-854-7785
- **Servicios comunitarios de Norwalk:** Información, referencias, navegadores familiares. 203-854-7999

APOYO GRATUITO EN LAS ESCUELAS

- **Centros de salud en la escuela:** Salud del comportamiento, telesalud, médicos, exámenes físicos. BMHS: Sala 1209. NHS: Sala C301. También en NHMS, Ponus y WRMS.
- **Servicios de consejería de Mid-Fairfield Child Guidance:** Servicios de salud mental localizados en BMHS y NHS. Llame al 203-299-1315, ext. 6175.
- **Teen Talk:** Asesoramiento gratuito en caso de crisis proporcionado por Kids in Crisis. BMHS: 203-852-9488, x11319, sala 11319. NHS: 203-838-4481, x13279, sala 218E. O llame a la línea de ayuda 24/7: 203-661-1911

APOYO MUTUO

- **Alanon / Alateen:** Apoyo a las personas afectadas por el consumo de sustancias. Adultos: Llame a Karen al 203-962-5427. Adolescentes: Llame a Peter al 203-856-1614
- **Alcohólicos Anónimos:** Reuniones en inglés y español. ct-aa.org
- **Fundación Courage to Speak:** Grupo de apoyo para padres, educación. 877-431-3295
- **Lighthouse by Kids in Crisis:** Grupo de apoyo para jóvenes LGBTQ cada martes de las 5-7pm. 203-461-3409
- **NAMI:** Grupos de apoyo para adultos jóvenes y familias, programas de capacitación por y para familias con un ser querido que tiene enfermedad mental. namisouthwestct.org
- **RIPPLE:** Grupos de apoyo en línea nocturnos y más. RockingRecovery.org
- **SMART Recovery:** Apoyo y desarrollo de habilidades para dejar los malos hábitos y realizar cambios positivos en su vida. Grupos locales: TurningPointCT.org/smart
- **TurningPointCT:** Actividades sociales en línea, información y apoyo entre pares -- por y para adolescentes y adultos jóvenes en CT en TurningPointCT.org. Apoyo individual con Ally: 203-227-7644, extensión 842.