

Ready4K

Recursos para salud mental y necesidades básicas



Resolver sus necesidades más básicas le puede ayudar a que su rol de padre o madre sea mucho más fácil.



Para averiguar más sobre programas del gobierno que le pueden ayudar con seguros, alimentos o ayuda financiera en general, visite:

https://fmly.info/USABenefits_es

Dial 2-1-1 es una línea directa gratuita y confidencial

que puede conectarle con recursos locales para comida, empleo, apoyo en crisis, asistencia para vivienda y salud. Hay apoyo en inglés y español.



SNAP es un programa de asistencia nutricional complementaria

que le puede ayudar a conseguir comida sana y deliciosa. Para aprender más sobre SNAP y para encontrar una oficina SNAP en su estado, visite:

https://fmly.info/SNAPinfo_es

Feeding America
le puede ayudar a encontrar bancos locales
de alimentos en su área. Visite:
https://fmly.info/FeedingAmerican_es



WIC es un programa de asistencia
alimentaria para mujeres, bebés y
niños.

Mucha gente califica y posiblemente usted
también. Para conocer el teléfono de WIC
en su estado, haga clic aquí:
<https://fmly.info/WICinfo>

**Medicaid y CHIP son dos programas
federales y estatales**

que proporcionan seguros de salud para
personas de bajos ingresos. Para obtener
más información en su estado y para saber
si usted califica, visite:
<https://fmly.info/Medicaid>



HUD Exchange le puede conectar
con una persona en su comunidad que le
brindará apoyo en momentos de
precariedad de vivienda o en casos de
pérdida de su vivienda. Visite:
<https://fmly.info/HUDexchange>

Ready4K

LIHEAP es un recurso que le ayudará a pagar por la calefacción y la electricidad.

Para averiguar sobre servicios en su comunidad, visite:
<https://fmly.info/LIHEAP>



Hay asistencia financiera temporal disponible para las personas que califican. Encuentre su oficina TANF local aquí: <https://fmly.info/TANF>

ChildCare Aware proporciona herramientas y recursos gratuitos para ayudarle a encontrar el mejor cuidado infantil para su familia. Visite:
<https://fmly.info/ChildCareAware>



Los tiempos desafiantes son más difíciles cuando uno es padre o madre. Si las emociones fuertes y el estrés le hacen difícil superar el día, busque ayuda. A continuación hay algunas organizaciones que están listas para ayudarle.



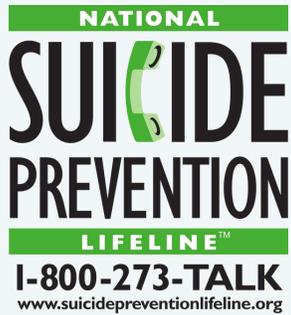
The National Alliance for Mental Health

le ofrece ayuda de lunes a viernes, entre 10 AM y 8 PM (EST). Llame al 1-800-950-NAMI (6264) para ubicar un voluntario del HelpLine que puede responder preguntas, brindarle apoyo y guiarle en los siguientes pasos. Se ofrece ayuda en inglés y en español.

Para acceder a nationwide 24/7 Crisis Text Line,

envíe el mensaje de texto “HELLO” al 741741 para que le conecten directamente con un consejero de crisis. El apoyo está disponible en inglés.





Suicide Prevention Life Line

La línea para la prevención del suicidio le ofrece ayuda en inglés llamando al 1-800-273-8255, y en español llamando al 1-888-628-9454. Para conocer líneas de apoyo adicionales o para obtener ayuda vía chat, visite [Suicide Prevention Life Line](#).

Si usted o alguien que conoce ha **sufrido violencia doméstica**, no está sola. Llame al (800) 799-7233 para obtener apoyo confidencial en inglés o español del [National Domestic Violence Hotline](#).

The logo for the National Domestic Violence Hotline, consisting of the text "NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE" in bold, black, uppercase letters, enclosed in a purple rectangular border.

**NATIONAL
DOMESTIC
VIOLENCE
HOTLINE**



SAMHSA's [Disaster Distress Helpline](#)

ofrece apoyo y asesoría en casos de crisis 24/7 todos los días del año en inglés y español a personas que están experimentando estrés emocional relacionado con desastres naturales o causados por el ser humano. Comuníquese con un consejero de crisis calificado llamando o enviando un mensaje de texto al 1-800-985-5990

Ready4K

SAMHSA's National Helpline
ofrece información y referencias en inglés y en español en forma gratuita y confidencial 24/7 todos los días del año para personas y familias que enfrentan enfermedades mentales y/o abuso de sustancias. Llame al 1-800-662-HELP (4357)



The ChildHelp Child Abuse Hotline
es una línea que funciona 24 horas al día con recursos en inglés y español para ayudar en cualquier tipo de abuso infantil. Llame al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

The National Parent Helpline
ofrece apoyo emocional para padres en inglés y en español de un consejero profesional de lunes a viernes entre 10 AM y 7 PM, PST. Llame al 1-855- 4A PARENT (1-855-427-2736)

