

La crisis es diferente para todos. Pero siempre puede llamar al 211.

Usted o alguien que conoce se ha sentido:

- ¿Nervioso, desesperado, inquieto y/o intranquilo?
- ¿Tan triste que nada le anima?
- ¿Como si todo le toma un esfuerzo?
- ¿Inútil?
- ¿Preocupado por hacerse daño a sí mismo o a los demás? y/o
- ¿Está fuera de control con el uso de alcohol o drogas?

Los consejeros del 211 pueden ponerte en contacto con la ayuda que necesita de inmediato.



El 211 le conecta rápidamente con los servicios. Llame al 211 o envíe un mensaje de texto al 898-211 para:



Apoyo telefónico

Local y Nacional: Hable con un consejero o un compañero* en cualquier momento: 24 horas al día, 7 días a la semana



Crisis móvil

El apoyo va hacia usted, esté donde esté



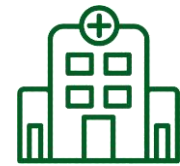
Programas de crisis basados en la comunidad

Entre y reúnanse con un consejero o un compañero* o llame con antelación para recibir cuidado temporal



Apoyo de drogas, alcohol y recuperación

Hable con alguien que pueda apoyarle por teléfono o sin cita previa



Sala de emergencias

La mejor opción cuando se necesita atención médica o no se puede mantener la seguridad de uno mismo o de los demás

***Apoyo de compañeros:**

A veces es más fácil hablar con personas que han pasado por lo mismo. Los especialistas en apoyo entre pares o "compañeros" han logrado una buena recuperación y ahora ayudan a otros que pasan por lo mismo. Pueden ayudar a apoyarle y ponerle en contacto con la asistencia.

Llame al 211 o escanee el código QR con el smartphone para ver la lista completa de servicios





Apoyo telefónico (Local)

Hable con un consejero o un compañero en cualquier momento: 24 horas al día, 7 días a la semana

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>211/Lifeline [Línea de Vida 211]</u> Goodwill of the Finger Lakes Disponble 24/7	Adultos y Jóvenes	Llame: 211 o 1-877-356-9211 Mensaje de texto: 898-211	Para la adicción, la salud mental y otros problemas: Hable con un consejero que pueda ayudarle a estabilizar las cosas y ponerle en contacto con los servicios necesarios y los recursos básicos; también para la prevención del suicidio
<u>Warm Line – Affinity Place [Línea cálida - Affinity Place]</u> East House/ Mental Health Association Disponble 24/7	Adultos	Apoyo de compañeros: (585) 563-7470	Para problemas de salud mental: Hable con especialistas en apoyo de compañeros que han tenido éxito en el proceso de recuperación y ahora ayudan a otros que experimentan situaciones similares
<u>Crisis Line [Línea de crisis]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponble 24/7	Adultos	(585) 368-3950	Para problemas de adicción y/o salud mental: Hable con profesionales capacitados sobre la salud mental en crisis y la adicción
<u>Crisis Call Line [Línea de llamadas de Crisis]</u> University of Rochester Medical Center (URMC) Disponble 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 275-8686	Para problemas de salud mental: Hable con profesionales capacitados si se siente abrumado, asustado o en pánico, deprimido o ansioso, o si necesita ayuda para seguir su plan de seguridad
<u>Peer and Family Support Line [Línea de apoyo a compañeros y familia]</u> Liberty Resources Disponble 24/7	Adultos	Apoyo de pares: 1-855-778-1300 Apoyo a la familia y fuera de horario: 1-855-778-1200	Para problemas de adicción y/o consumo de sustancias: Hable con especialistas en apoyo entre compañeros que han tenido éxito en el proceso de recuperación y ahora ayudan a otros que experimentan situaciones similares. Apoyo de compañeros a individuos y familias
<u>24 Hour Crisis Line [Línea de crisis 24 horas]</u> Center for Youth Disponble 24/7	Jóvenes y Familias	(585) 271-7670	Para jóvenes en crisis o familias que necesitan atención de emergencia: Hable con el personal si usted es un joven en crisis; la Guardería de Crisis es un lugar para llevar a sus hijos durante una crisis
<u>Domestic Violence Hotline [Línea de ayuda contra la violencia doméstica]</u> Willow Disponble 24/7	Adultos	Llame: (585) 222-7233 Mensaje de texto: (585) 348-7233	Para ayuda contra la violencia doméstica: Hable o envíe un mensaje de texto con un profesional capacitado y obtenga ayuda para el abuso de usted o de un ser querido



Apoyo telefónico (Nacional)

Hable con un consejero o un compañero en cualquier momento: 24 horas al día, 7 días a la semana

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>Crisis Text Line [Línea de texto para crisis]</u> Disponble 24/7	Adultos y Jóvenes	Mensaje de texto "HOME" al número 741-741	Para todas las situaciones de crisis: Conéctese con un consejero de crisis cuyo objetivo es llevarle a un espacio tranquilo y seguro, ya sea estando allí y escuchando o conectándole con más ayuda si es necesario
<u>National Suicide Prevention Lifeline [Línea nacional de prevención del suicidio]</u> Disponble 24/7	Adultos y Jóvenes	1-800-273-8255	Para todas las situaciones de crisis: recursos Hable con un consejero de crisis si está en peligro y necesita recursos de crisis. A menudo conecte con el 211 local, para obtener recursos
<u>TrevorLifeline & TrevorText [Línea de Vida Trevor y Texto Trevor]</u> Trevor Project Disponble 24/7	Adultos y Jóvenes	Llame: 1-866-488-7386 Mensaje de texto: "START" al número 678-678	Para jóvenes y adultos LGBTQ+ en crisis: Hable con un consejero o envíele un mensaje de texto para obtener ayuda durante la crisis
<u>Veterans Crisis Line [Línea de crisis para veteranos]</u> Disponble 24/7	Adultos	1-800-273-8255 Presione 1	Para veteranos en crisis: Conéctese con personal de asistencia cualificados con el Departamento de Asuntos de los Veteranos



Crisis móvil

Los expertos en salud mental van a su casa o a un lugar de la comunidad

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>Crisis Outreach Team [Equipo de ayuda en caso de crisis]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponible todos los días 9am-9pm	Adultos	(585) 368-3950 or 211	Para problemas de adicción y/o salud mental: Parte del equipo del Behavioral Health Access and Crisis Center (BHACC) e incluye trabajadores capacitados y compañeros que visitan en persona en el hogar u otro lugar de la comunidad durante una crisis. Los trabajadores proporcionan la ayuda que se necesita y conectan con la ayuda para el futuro
<u>Mobile Crisis Team [Equipo móvil de crisis]</u> University of Rochester Medical Center (URMC) L-V 7am-10pm, Sabado-Domingo 8am-4:30pm De Guardia fuera de horario 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 529-3721 or 211	Para problemas de salud mental: Los trabajadores de salud mental capacitados responden a las personas o familias en el hogar, en la comunidad o en la escuela si alguien está teniendo una crisis de salud mental. Obtienen una evaluación de salud mental, intervención en crisis y apoyo. Los trabajadores proporcionan la ayuda que se necesita y conectan con la ayuda para el futuro
<u>Person In Crisis (PIC) Team [Equipo de Personas en Crisis [PIC] (Ciudad solamente)</u> Ciudad de Rochester Disponible 24/7	Adultos y Jóvenes	211	Para problemas de adicción y/o salud mental en la ciudad de Rochester: Los trabajadores capacitados de respuesta de emergencia responden a las llamadas de salud mental y uso/adicción de sustancias en lugar de policías. Los trabajadores proporcionan la ayuda que se necesita y conectan con la ayuda para el futuro



Programas de crisis basados en la comunidad

Entre y se reúna con un consejero o un compañero durante el día o después de las horas de trabajo, o llame con antelación para recibir atención temporal.

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>Behavioral Health Access & Crisis Center (BHACC) [Centro de Crisis y Acceso a la Salud Mental [BHACC]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponible todos los días 9am-9pm	Adultos	(585) 368-3950 65 Genesee Street Rochester, NY 14611	Para la atención urgente en materia de adicción y/o salud mental: El BHACC, (<i>por sus siglas en inglés</i>) puede utilizarse como alternativa a la sala de emergencia en caso de crisis de salud mental o de adicción. Proporciona la ayuda que se necesita en el momento y conecta con la ayuda para el futuro
<u>Open Access [Acceso abierto]</u> Delphi Rise Disponible 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 627-1777 835 West Main Street Rochester, NY 14611	Para problemas de adicción y/o consumo de sustancias: Clínica sin cita previa 24/7. No es necesario pedir cita. Los compañeros y el personal proporcionan apoyo, evaluaciones y conexión con el "siguiente paso" de tratamiento y recuperación
<u>Hope Place [Lugar de la Esperanza]</u> Villa of Hope Disponible todos los días 3pm-11pm	Adultos	Apoyo de compañeros: (585) 325-3599 or 1-877-584-HOPE 1099 Jay Street, Building P Rochester, NY 14611	Para los problemas de salud mental: Los especialistas compañeros de apoyo ayudan a coordinar los servicios, los recursos comunitarios y los apoyos naturales. Puede utilizarse como alternativa a la sala de emergencias. Proporciona la ayuda que se necesita en el momento y conecta con la ayuda para el futuro
<u>Self-Help Drop In Center [Centro de autoayuda]</u> Mental Health Association Disponibles todos los días 5pm-9pm	Adultos	(585) 325-3145 x300 344 N. Goodman Street Rochester, NY 14607	Para problemas de salud mental: Los especialistas compañeros de apoyo proporcionan a los huéspedes apoyo directo, ayuda para resolver problemas e información. Puede utilizarse como alternativa a la sala de emergencia. Proporciona la ayuda que se necesita ahora y conecta con la ayuda para el futuro
<u>Affinity Place Respite [Affinity Place Respiro]</u> East House Disponible 24/7	Adultos	Apoyo de compañeros: (585) 563-7083	Para problemas de salud mental: Programa de respiro dirigido por compañeros de apoyo para personas que sufren una crisis de salud mental. Los huéspedes suelen permanecer entre 3 y 5 días y reciben ayuda para su bienestar. Este programa gratuito es una alternativa al ingreso en el hospital. Proporciona la ayuda que se necesita en el momento y conecta con la ayuda para el futuro



Apoyo de drogas, alcohol y recuperación

Hable con alguien que pueda apoyarle por teléfono o sin cita previa

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>Open Access [Acceso abierto]</u> Delphi Rise Disponible 24/7 Llame o venga sin cita	Adultos y Jóvenes	(585) 627-1777 835 West Main Street Rochester, NY 14611	Clínica sin cita previa 24/7. No es necesario pedir cita. Los compañeros y el personal proporcionan apoyo, evaluaciones y conexión con el "siguiente paso" del tratamiento y la recuperación
<u>Behavioral Health Access & Crisis Center (BHACC) [Centro de Crisis y Acceso a la Salud Mental [BHACC]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponible L - V 8am-10pm Llame o venga sin cita	Adultos	(585) 368-3950 65 Genesee Street Rochester, NY 14611	Una atención urgente para crisis de salud mental y de adicción. El BHACC puede utilizarse como alternativa a las emergencias. Proporciona la ayuda que se necesita en el momento y conecta con la ayuda para el futuro
<u>Helio Detox – Rochester Evaluation Center [Helio Desintoxicación - Centro de Evaluación de Rochester]</u> Helio Health Disponible 24/7 Llame o venga sin cita	Adultos	(585) 287-5622 1350 University Ave. Rochester, NY 14607	Ofrece servicios a las personas que necesitan servicios de abstinencia/desintoxicación y estabilización del alcohol o las drogas bajo supervisión y control médico
<u>Peer and Family Support Line [Línea de apoyo a compañeros y familia]</u> Liberty Resources Disponible 24/7 Apoyo por teléfono solamente	Adultos	Peer Support: 1-855-778-1300 Family and After-Hours Support: 1-855-778-1200	Hable con especialistas en apoyo entre compañeros que han tenido éxito en el proceso de recuperación y ahora ayudan a otras personas que experimentan situaciones similares. Apoyo de compañeros para individuos y familias
<u>211/Lifeline [Línea de Vida 211]</u> Goodwill of the Finger Lakes Disponible 24/7 Apoyo por teléfono solamente	Adultos y Jóvenes	211 or 1-877-356-9211 text: 898-211	Hable con un consejero que pueda ayudarle a estabilizar las cosas y ponerle en contacto con los servicios necesarios y los recursos básicos

NOTA: Muchas clínicas locales para el uso de sustancias ofrecen atención en el mismo día y tratamiento asistido con medicamentos para el abuso de sustancias. Para obtener información sobre la ubicación y el contacto, consulte los documentos titulados: "*Directorio de proveedores de tratamiento certificados por la OASAS del condado de Monroe*", "*Servicios de recuperación en el condado de Monroe*" (apoyos de compañeros para el SUD, por sus siglas en inglés) y "*Programas de 12 pasos*", en este enlace: <https://ncadd-ra.org/resources/information-referral/>



Sala de emergencias

La mejor opción cuando se necesita atención médica o no se puede mantener la seguridad de uno mismo o de los demás

Servicio	Grupo de edad	Información de contacto	¿Qué tipo de ayuda puedo obtener?
<u>Rochester General Hospital</u> <u>[Hospital General de Rochester]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponible 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 922-4000 1425 Portland Avenue Rochester, NY 14621	Servicios de crisis cuando se necesita atención médica o una persona es incapaz de mantenerse a sí misma o a los demás a salvo. En caso de necesidad, los adultos pueden ser ingresados en un centro de salud mental
<u>Strong Memorial Hospital</u> <u>[Hospital Strong Memorial]</u> University of Rochester Medical Center (URMC) Disponible 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 275-2100 601 Elmwood Avenue Rochester, NY 14642	Programa Integral de Emergencias Psiquiátricas (CPEP, <i>por sus siglas en inglés</i>) para problemas de salud mental y departamento de emergencias médicas para problemas de consumo de sustancias. Servicios de crisis cuando se necesita atención médica o cuando una persona es incapaz de mantenerse a sí misma o a los demás a salvo. Se ofrece la posibilidad de internamiento en salud mental para adultos y jóvenes, si es necesario
<u>Unity Hospital [Hospital Unity]</u> Rochester Regional Health (RRH) Disponible 24/7	Adultos y Jóvenes	(585) 723-7000 1555 Long Pond Road Rochester, NY 14626	Servicios de crisis cuando se necesita atención médica, o una persona es incapaz de mantenerse a salvo a sí misma o a los demás. Desintoxicación hospitalizada por adicción o trastorno por consumo de sustancias, si es necesario