

# Control de Bienestar

Si se siente solo y necesita hablar con alguien, no dude en consultar uno de los siguientes recursos. Los siguientes enlaces proporcionan asesoramiento, ejercicios y apoyo.

## Ejercicios de respiración



Usted puede contactar a los consejeros escolares durante los horarios de 8 a.m. a 3 p.m.

En caso de que usted se sienta inseguro o requiera asistencia médica o psiquiátrica inmediata, llame al 911, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al Departamento de Salud Mental del Hospital Comunitario de Monterey al 831-625-4623

## Burbuja de respiración tranquila



## Recursos Nacionales

### Red Nacional de Esperanza (servicio solo en Inglés):

Llamada o mensaje  
1 -877-235-4525

### LGBTQ + Línea Nacional de Jóvenes

1-800-246-7743

### Línea de Jóvenes:

1-800-TLC-TEEN  
"TEEN" to 839863  
Entre: 6:00-9:00 pm

## Recursos del Condado de Monterey

### Harmony at Home

(Asesoramiento comunitario para individuos, parejas y familias en una escala variable):

Salinas 831-272-6644

[Sarah@Harmony-At-Home.org](mailto:Sarah@Harmony-At-Home.org)

### NAMI

(Alianza Nacional para enfermedades mentales)

[info@namimonterey.org](mailto:info@namimonterey.org)

831-422-NAMI

### Centro Médico Natividad:

(831) 755-4111



Actualmente ofrece asesoramiento por teléfono y video. Las personas con servicios de Médical pueden recibir servicios de forma gratuita.

## AIM

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



USC actualmente ofrece servicios gratuitos de telesalud para cualquier persona, pareja, etc.