

# Apoyo cuando más lo necesitas.

Cuando la vida se siente fuera de control, obtén el apoyo que necesitas. Los servicios de apoyo ante crisis te ofrecen ayuda inmediata, sin juzgarte, y apoyándote a superar los momentos más difíciles de manera segura. Recibe ayuda con situaciones sociales o familiares, depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, uso de alcohol o drogas, o si simplemente necesitas alguien con quien hablar. La ayuda está disponible a bajo costo o sin costo.



## Habla con alguien que te escuchará y te ayudará.

Llama o envía un texto al 988. También puedes chatear en línea. Hay apoyo disponible en español y para personas sordas o con dificultades auditivas. Esta ayuda es gratuita, confidencial y personalizada, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

## Habla con alguien que ha estado en tu lugar.

Llama al 855-PEERS-NC (855-733-7762) para hablar con alguien que también ha enfrentado momentos difíciles y está capacitado para ayudarte con la salud mental y la recuperación de adicciones. (Disponible solo en inglés.)

## Haz que la ayuda venga a ti.

Un equipo móvil de especialistas capacitados en salud mental puede reunirse contigo en un lugar seguro. Te ayudarán en situaciones de crisis relacionadas con salud mental, consumo de sustancias o comportamiento. Cuando llames, te pedirán información básica y detalles sobre la crisis. Enviarán un equipo capacitado a tu ubicación o a un lugar seguro cercano lo antes posible. Este servicio está disponible para todos, sin importar tu seguro médico o capacidad de pago.

## Ve a un lugar seguro.

Los centros comunitarios de respuesta a crisis son lugares seguros donde puedes recibir ayuda por parte de un profesional clínico, sin necesidad de ir a la sala de emergencias. La mayoría de los centros están abiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y no necesitas una cita. Hay dos tipos de centros de crisis a los que puedes acudir:

*Los centros de atención urgente* de salud conductual ofrecen evaluaciones inmediatas y atención a corto plazo, similar a un centro médico de atención urgente. Si necesitas cuidado a largo plazo, pueden referirte a un centro de crisis residencial o a otros recursos comunitarios.

*Los centros residenciales de respuesta a crisis* son lugares donde puedes quedarte si estás en crisis. Debes cumplir ciertos criterios para ser admitido y, por lo general, están diseñados para estadías de una noche o más.



Para más información, visita:  
**[ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis](https://ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis)**

Foto de archivo. Retrato de modelo. Para fines ilustrativos únicamente.  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
[NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades. • 02/2025



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE**