

¡Gracias por su participación y por completar nuestro estudio!

Hemos proporcionado recursos debajo de por si acaso usted o alguien más que conozca los puede necesitar.

Manténgase seguro y saludable. ¡Estamos todos juntos en esto!

**GLOBAL:**

**(en español)**

[Estrés y cómo sobrellevarlo \(CDC\)](#)

[Organización Mundial de la Salud](#)

[UCLA COVID-19 Preguntas Frecuentes](#)

(en la parte superior de la página, hay una opción para traducir la página al español. Haga clic en el enlace junto al icono del mundo)

(en inglés)

[UCLA Coping with anxiety and COVID-19](#)

[World Health Organization \(WHO, International\)](#)

[NYU COVID-19 Mental Health Resources for Families 2020](#)

Estados Unidos:

(en español)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)

Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-799-4889

La Nacional de Prevención del Suicidio te conecta con un centro de crisis más cercano a tu ubicación. Su llamada será respondida confidencialmente por un trabajador capacitado en crisis que escuchará empáticamente, trabajará para asegurarse de que se sienta seguro y ayudará a identificar opciones e información sobre los servicios de salud mental en su área.

Línea De Ayuda para los Afectados y por Catástrofes: 1-800-985-5990 y oprime "2" o envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746

Llame o envíe un mensaje para obtener ayuda y apoyo en relación con problemas que usted o una persona querida pueda sufrir en relación con una catástrofe.

El Proyecto Trevor: 1-800-788-7386

La línea De Ayuda del Proyecto Trevor proporciona apoyo a los jóvenes LGBTQ y aliados en crisis o en necesidad de un lugar seguro y libre de juicios para hablar.

Línea De Ayuda para el abuso de sustancias: (844) 804-7500

Operada por el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, esta línea directa proporciona exámenes, recursos y referencias de servicio con respecto a los trastornos por consumo de sustancias.

Línea de Ayuda de Violencia Doméstica Nacional: 1-800-799-7233

Nuestros asesores altamente capacitados están disponibles las 24 horas, 7 días de la semana y los 365 días del año para conversar de manera confidencial con toda persona o ser querido que pueda verse afectada o afectado por violencia doméstica, que esté buscando recursos de ayuda e información o que tenga preguntas sobre aspectos dañinos de su relación de pareja.

Línea de ayuda nacional para el abuso infantil de niños: 1-800-422-4453

Esta línea de ayuda nacional dedicado a la prevención de abuso infantil. Sirviendo los Estados Unidos y Canadá, la línea de ayuda es proveída de personal 24 horas por día, 7 días por semana con consejeros de crisis profesionales. La línea de ayuda ofrece intervención de crisis, información y remisiones a miles de emergencia, servicio social y recursos de apoyo. Todas las llamadas son confidenciales.

(en inglés)

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, National\)](#)

National Suicide Prevention Lifeline: (800) 273-8255

The National Suicide Prevention Lifeline connects you with a crisis center closest to your location. Your call will be answered confidentially by a trained crisis worker who will listen empathetically, work to ensure that you feel safe, and help identify options and information about mental health services in your area.

Disaster Distress Helpline: (800) 985-5990 or text TalkWithUs to 66746. (TTY 1-800-846-8517)

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) Disaster Distress Helpline provides crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters.

Trevor Project Lifeline: (800) 788-7386

The TrevorLifeline provides support to LGBTQ youths and allies in crisis or in need of a safe and judgment-free place to talk.

Substance Abuse Service Helpline: (844) 804-7500

Operated by the Los Angeles County Department of Public Health, this hotline provides screening, resources, and service referrals regarding substance use disorders.

The National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233

For any victims and survivors who need support, the National Domestic Violence Hotline is available 24/7. Call 1-800-787-3224 for TTY, or if you're unable to speak safely, you can log onto [theonlinehotline.org](https://theonlinehotline.org) or text LOVEIS to 22522.

Childhelp National Child Abuse Hotline: 1-800-422-4453

The Childhelp National Child Abuse Hotline is dedicated to the prevention of child abuse. Serving the U.S. and Canada, the hotline is staffed 24/7 with professional crisis counselors who - through interpreters - provide assistance in over 170 languages.