



Visite nuestro sitio web para obtener enlaces a estos y otros valiosos recursos de salud mental.

[Humana.com/KentuckyBH](https://www.humana.com/KentuckyBH)

Humana
Healthy Horizons[®]
in Kentucky

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc.

Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。

KYHM4JTSP



Recursos de salud mental para adolescentes y adultos jóvenes

Humana
Healthy Horizons[®]
in Kentucky



A veces es posible que te sientas realmente decaído. Las cosas no van bien. Sientes que no puedes lidiar con las situaciones. Quizás tus amigos o las personas que más amas no entiendan por lo que estás pasando. O tal vez nadie tenga tiempo para escuchar. No sufras en silencio y no cedas a la desesperación.

No estás solo. Estamos disponibles para darte esperanza y ayuda ya sea a través de una llamada telefónica o por un mensaje de texto. Si te has hecho daño o estás pensando en hacerte daño, llama de inmediato al **988**.

Puedes acceder a cualquiera de los siguientes recursos para obtener el apoyo, el asesoramiento y la ayuda que necesitas:

Apoyo en situaciones de crisis y prevención del suicidio

- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

Llama, envía un mensaje de texto o habla por chat al **988** o llama al **800-273-TALK (8255)**. Ayuda gratuita y confidencial para cualquier persona en riesgo de autolesionarse, consumir sustancias o sufrir angustia emocional.

Apoyo por violencia doméstica

- **Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica**

Llama al **800-799-SAFE (7233)** o envía “Start” (Comenzar) por mensaje de texto al **88788** para obtener ayuda. Hay ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Líneas de ayuda

- **NAMI (Alianza Nacional para la Enfermedad Mental)**

Llama al **800-950-6264** o envía un mensaje de texto que diga “Helpline” al **62640**, o habla por chat. La Línea de ayuda de NAMI está disponible de lunes a viernes, de 10 a.m. a 10 p.m., hora del este.

- **Línea para adolescentes**

Hay adolescentes que escuchan y brindan apoyo a cualquier adolescente que tenga dificultades. Llama al **800-852-8336** (de 9 p. m. a 1 a. m., hora del este) o envía TEEN por mensaje de texto al **839863** (de 9 p. m. a 12 a. m., hora del este).

Apoyo a las personas de color

- **Brother Be Well**

Una plataforma multimedia para niños (de 13 años de edad en adelante) y hombres de color destinada a mejorar la salud y el bienestar mental. Visita www.brotherbewell.com para obtener asistencia.

Apoyo para la comunidad LGBTQ+ joven

- **El Proyecto Trevor**

Llama al **866-488-7386**, envía “START” (Comenzar) por mensaje de texto al **678678** o habla por chat en línea. Apoyo confidencial 24/7 todos los días del año para jóvenes LGBTQ en riesgo de autolesionarse o en una crisis emocional.

Recursos adicionales para adolescentes y adultos jóvenes

- **Seize the Awkward**

Este sitio web proporciona recursos digitales para ayudarte a ti y a tus amigos a hablar sobre la salud mental. Envía SEIZE al **741741** para obtener apoyo.

- **Active Minds**

Esta organización promueve la salud mental para adultos jóvenes. Visita www.activeminds.org para obtener apoyo.

Apoyo para familiares y cuidadores

- **Sound It Out**

Sound It Out utiliza el poder y el alma de la música para ayudar a los padres y cuidadores a apoyar el bienestar emocional de sus hijos. Envíe HOME por mensaje de texto al **741741** o llame al **800-273-8255** para obtener más información.

- **KidsHealth**

Recursos para que los padres o cuidadores puedan ayudar a sus adolescentes a lidiar con el estrés, la preocupación y otros problemas que afectan su salud mental. Visite www.kidshealth.org para obtener más información.