



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

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

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

1-800-448-3810 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Humana Healthy Horizons in Louisiana

One Galleria Blvd., Suite 1000, Metairie, LA 70001

Mailing Address: Humana Healthy Horizons in Louisiana

P.O. Box 14601, Lexington, KY 40512-4601

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales y no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, idioma o estado de salud.

Humana Healthy Horizons in Louisiana es un producto de Medicaid de Humana Health Benefit Plan of Louisiana Inc.

Español (Spanish): Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación **(TTY: 711)**.

English: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card **(TTY: 711)**.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

KYHM4JTSP



Recursos de salud mental para adolescentes y adultos jóvenes

Humana
Healthy Horizons[®]
in Louisiana



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 **1-800-273-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 **1-800-799-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 **1-800-950-6264** 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 9 a.m. a 9 p.m.

- **Línea para adolescentes**

Hay adolescentes que escuchan y brindan apoyo a cualquier adolescente que tenga dificultades. Llama al **1-800-852-8336** (de 8 p. m. a 12 p. m.) o envía TEEN por mensaje de texto al **839863** (de 8 p. m. a 11 p. m.).

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 **1-866-488-7386**, 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 **1-800-273-8255** 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.