



Visite nuestro sitio web para obtener enlaces a estos y otros valiosos recursos de salud mental.  
**Humana.com/OklahomaBH**

**¡Importante!** En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

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

**Humana Healthy Horizons in Oklahoma es un producto de Medicaid de Humana Wisconsin Health Organization Insurance Corporation.**

Language assistance services, free of charge, are available to you. **855-223-9868 (TTY: 711)**

**English** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish)** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**Tiếng Việt (Vietnamese)** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**繁體中文 (Chinese)** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**한국어 (Korean)** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Deutsch (German)** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**العربية (Arabic)** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Tagalog (Tagalog – Filipino)** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libheng serbisyo sa tulong sa wika.

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



## Recursos de salud mental para adolescentes y adultos jóvenes

**Humana**

Healthy Horizons<sup>®</sup>  
in Oklahoma



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](http://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](http://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](http://www.kidshealth.org) para obtener más información.