



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 libreng 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[®]
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 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.