

NAMI Línea de Ayuda (T&YA) para Adolescentes y Adultos Jóvenes

Disponible de lunes a viernes, 10:00AM - 10:00PM TE

La línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes (T&YA) de NAMI es un servicio gratuito de apoyo para adolescentes y adultos jóvenes a nivel nacional que brinda información, referencias de recursos y apoyo a adolescentes y adultos jóvenes que tienen una condición de salud mental o que están pasando por un momento difícil en sus vidas.



Mensaje de texto



Envía un mensaje de texto con la palabra Friend al 62640 para conectarte de inmediato con un especialista capacitado de la línea de ayuda para brindar apoyo abierto entre pares.

Llama



Si eres un adolescente o adulto joven que tenga preguntas sobre salud mental, llama ahora al 1-800-950-NAMI (6264) para hablar con un especialista de la línea de ayuda de NAMI.

Chat



“Habla con nosotros” en [NAMI.org/talktous](https://www.nami.org/talktous) para conectarte con un especialista de la línea de ayuda. Hemos estado allí y podemos ayudar.

Datos breves sobre la salud mental de T&YA

- El estrés traumático de la pandemia y otros acontecimientos mundiales magnificaron lo que ya era una emergencia de salud mental entre adolescentes y adultos jóvenes.
- **Más de 4 de cada 10 jóvenes** se sintieron persistentemente tristes o desesperados en el 2021.
- **1 de cada 3 estudiantes** experimentó salud mental deficiente.
- NAMI conoce el gran impacto de estas experiencias en la salud mental de los jóvenes, y con el lanzamiento de nuestra Línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes (T&YA) de NAMI*, estamos aquí para ayudar.

¡Ayúdanos a correr la voz!

¿Quiere ayudarnos a correr la voz sobre la línea de ayuda de NAMI T&YA? Consulte nuestro [kit de herramientas de redes sociales](#) que tiene subtítulos e imágenes listas para compartir u obtenga más información sobre nuestra [línea de ayuda de NAMI T&YA](#).

Puntos de conversación de la línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes de NAMI

- Si es un adolescente y un adulto joven con una afección de salud mental, o tal vez no tiene ninguna afección, pero está pasando por un momento difícil en su vida, comuníquese con la Línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes de NAMI.
- El personal y los voluntarios de NAMI son adultos jóvenes bien capacitados que brindan comunicación abierta entre pares. Ellos proporcionarán información precisa sobre salud mental y están capacitados para ayudar a identificar el mejor recurso para su inquietud.
- Ellos entienden por lo que usted está pasando (en su mayor parte por experiencia personal) y lo escucharán, le ofrecerán apoyo y esperanza.
- Llame al 1-800-950-6264 o envíe un mensaje de texto con la palabra "FRIEND" al 62640 o puede chatear en nami.org/talktous.



Línea de ayuda para adolescentes y adultos jóvenes de NAMI (T&YA) no es una línea directa, una línea de crisis ni una línea de prevención del suicidio. Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis, chatee, llame o envíe un mensaje de texto al 988. La línea de ayuda de NAMI T&YA no brinda asesoramiento, defensa personal ni referencias de salud mental a proveedores o abogados.. La línea de ayuda de NAMI T&YA no proporciona trabajo de casos individuales, representación legal ni ningún tipo de defensa individual.

Se pueden aplicar tarifas por mensajes y datos. La frecuencia de los mensajes varía. Responda STOP para darse de baja. Responda AYUDA para obtener ayuda. Consulte nuestros Términos de servicio y Política de privacidad para obtener más información.