

Nuestras relaciones afectan nuestra salud



El estrés en nuestras vidas puede afectar negativamente nuestras relaciones. Usted no está sola/o.

Puede que durante esta pandemia del COVID-19 tengamos más estrés, discusiones, o peleas con personas cercanas. Puede que sintamos soledad, nervios o tristeza.

Para los padres y quienes cuidan de otros, puede ser muy difícil tener a los niños en la casa todo el día y sin ir a la escuela.

Por favor llame si necesita asistencia en cualquier momento, de día o de noche, a alguno de los siguientes números de teléfono:

Adultos

Refugio de mujeres asiáticas

Línea de crisis las 24 horas: 877-751-0880

La Casa de las Madres

Línea de crisis las 24 horas: 877-503-1850

Línea de crisis para mensajes de texto las 24 horas: 415-200-3575

Woman, Inc.

Línea de inglés las 24 horas: 415-864-4722

Línea de español las 24 horas: 815-384-3578

Línea directa nacional de violencia doméstica (y línea sorda)

Línea de crisis las 24 horas: 800-799-7233

Línea de crisis las 24 horas (sordos) 800-787-3224 (TTY)

Padres y cuidadores

TalkLine Apoyo para Padres

Apoyo las 24 horas: 415-441-KIDS (5437)

Adolescentes

La casa de las Madres

Línea de crisis de prueba las 24 horas: 415-200-3575

La línea directa nacional de Love is Respect (el amor es respeto):

Línea de crisis para adolescentes las 24 horas: 800-799-7233

Envíe un mensaje de texto a 22522 con "LOVEIS"

Adultos mayores de 60 años

Línea de amistad de IOA

800-971-0016

Salud mental y apoyo

Prevención del suicidio de SF

415-781-0500

Línea directa nacional de prevención contra el suicidio

800-273-8255

Asociación Mental de la Salud de SF California, línea de compañeros:

855-845-7415

Visite: leapsf.org para ver los planes de seguridad para relaciones.

Si necesita comida, llame al 311.