

BEHAVIORAL & MENTAL HEALTH RESOURCES TIP CARD

**Services are free, confidential, and trauma-informed*



www.211sandiego.org

211 San Diego is a local nonprofit organization, connecting you to the community and health services you need. 211 San Diego manages an online database of free or low-cost services, maintains a community calendar of events, and operates a multilingual contact center. Call 2-1-1, 24 hours a day, in any language, to get help finding available resources.



www.988lifeline.org

If you or someone you know is in emotional distress, dialing 9-8-8 can help. This three-digit nationwide phone number can connect you to San Diego County's Access & Crisis Line. Trained experts can help you figure out support options for you or your loved one at no-cost, 24 hours a day, 7 days a week.



[www.livewellsd.org/
events/check-your-mood](http://www.livewellsd.org/events/check-your-mood)

Get connected to numerous organizations in San Diego County that provide resources that assist individuals experiencing mental health difficulties and/or can provide more information about mental health. Visit the Check-Your-Mood website to learn about the many groups who may provide additional support.



Scripps



SAN YSIDRO
HEALTH



MOLINA
HEALTHCARE



ecs
engaged community services



3/25/25

TARJETA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL Y CONDUCTUAL

**Los servicios son gratuitos, confidenciales, y basados en la atención informada del trauma*



www.211sandiego.org

211 San Diego es una organización sin fines de lucro local, que lo conecta con los servicios comunitarios y de salud que necesita. 211 San Diego administra una base de datos en línea de servicios gratuitos o de bajo costo, mantiene un calendario comunitario de eventos y dispone de un centro de contacto multilingüe. Llame al 2-1-1, las 24 horas del día, en cualquier idioma, para recibir ayuda en la búsqueda de los recursos disponibles.



LÍNEA
988

www.988lifeline.org

Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis emocional, marque al 9-8-8. Este número puede conectarlo a la Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego donde quiera que esté dentro de los Estados Unidos. Expertos capacitados pueden ayudarlo a encontrar opciones de apoyo para usted o su ser querido sin costo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



REVISAR
TU ESTADO
DE ÁNIMO

[www.livewellsd.org/
events/check-your-mood](http://www.livewellsd.org/events/check-your-mood)

Conéctese con diversas organizaciones en el condado de San Diego que ofrecen recursos para personas que enfrentan dificultades de salud mental y/o pueden proporcionar más información sobre el tema. Visite el sitio web Check-Your-Mood para conocer los grupos que pueden brindar apoyo adicional.

3/25/25

