



## Behavioral Health Services & Resources

Disclaimer: This is not to be construed as medical or legal advice. This is an evolving list of resources for mental health care and should not be taken as an endorsement. If you need a referral please speak to your doctor.

If you are experiencing a mental health crisis, please call 911 and request to speak with an officer who is Crisis Intervention Trained (CIT Trained) to handle psychiatric emergencies and crises.

### Crisis Resources:

- [The National Suicide Prevention Hotline](#): 24/7 support 1-800-273-8255. For the Deaf and Hard of Hearing: 1-800-799-4889
- [California YOUTH Crisis Line](#): 24/7 support for youth and families in crisis 1-800-843-5200
- [Your Life Your Voice Teen Hotline](#): 24/7 crisis support to teens and parents: 1-800-448-3000
- [National Crisis Hotline and Textline](#): 24/7 support 1-877-663-5433 or text "HOME" to 741741
- [National Hopeline Network](#): Call or text 1-877-235-4525. Phone is available 24/7, text line is open 7am-7pm PST Mon-Fri and 7am-1pm PST on weekends.
- [National Runaway Safeline](#): 24/7 support for teens thinking of running away: 1-800-786-2929
- [SAMHSA's Disaster Distress Helpline](#): 24/7 support for people experiencing distress following a natural or human-caused disaster. 1-800-985-5990 or text "TalkWithUs" to 66746

### CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:

- [Monterey County Mobile Response Team](#): 24/7 mobile crisis intervention for youth 1-831-687-4379
- [Central Coast Suicide Crisis Line](#): 24/7 local information, support groups, counseling referrals for suicide prevention and grieving after losing someone to suicide. 1-877-663-5433 or 1-831-458-5300

### Talk Lines & Warm Lines (Non-Crisis):

- [Teen Line](#): Peer support from a teen counselor. 1-800-TLC-TEEN or text "TEEN" to 839863 6-9pm PST
- [California Peer-Run Warm Line](#): 24/7 support 1-855-845-7415
- [CalHOPE Warm Line](#): Emotional support to help people cope with COVID-19: 1-833-317-4673
- [National Alliance on Mental Illness \(NAMI\) HelpLine](#): Support and information to those living with a mental health condition and their families. 1-800-960-6264 open 7am-7pm PST Mon-Fri

### LGBTQIA+ Resources:

- [The Trevor Project](#): 24/7 support for LGBTQ+ and questioning youth 1-866-488-7386 or text "START" to 678-678. Also offers a safe social networking platform for LGBTQ+ youth 13-24.
- [LGBTQ+ National Youth Talkline](#): 1-800-246-7743. Available afternoons and evenings Mon-Fri.
- [Trans Lifeline](#): 24/7 support for transgender people struggling with their gender identity. 1-877-565-8860
- [Transyouth Family Allies](#): Resources for trans, gender variant, and gender questioning youth and their families. 1-888-462-8932

### CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:

- [Community Human Services](#): Counseling and therapy services for LGBTQ+ individuals in Salinas and Seaside. 1-831-658-3811



## **Bullying & Discrimination Resources:**

- [Stomp Out Bullying](#): HelpChat Line for youths 13-24, open Weds-Friday evenings until 9pm PT
- [The Steve Fund](#): 24/7 text line for youth of color needing support . Text “STEVE” to 741741
- [CalHOPE Connect](#): 24/7 live chat for Californians of color in need of culturally sensitive support
- [Immigrants Rising](#): Virtual 6-week support groups for undocumented youth
- [We R Native](#): Health resource for Native youth with culturally-affirming information and text alerts

### **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [The Epicenter](#): Support, coaching, and workshops for system-involved and under-resourced youth

## **Substance Use & Addiction Resources:**

- [Al-Anon/Alateen](#): Support groups for teens who are affected by someone else’s drinking. 1-888-425-2666
- [Substance Abuse & Mental Health Services Administration \(SAMHSA\) Helpline](#): 24/7 line for treatment referrals. 1-800-662-4357

### **CENTRAL COAST CALIFORNIA:**

- [Monterey Bay Area Intergroup Alcoholics Anonymous](#): Support groups for teens. 1-831-373-3713
- [Monterey County Behavioral Health](#): 24/7 support, information, and resources for substance use issues in Monterey County. 1-888-258-6029
- [Valley Health Associates](#): Youth Outpatient Drug Treatment in Salinas. 1-831-424-6655
- [Door to Hope](#): Mental health and substance use disorder services for youth and families in Monterey County. 1-831-758-0181

## **Relationships & Sexuality Resources:**

- [Love Is Respect](#): 24/7 support to help teens develop healthy relationships: 1-866-331-9474 or text “LOVEIS” to 22522
- [Your Life Your Voice: Break Ups](#): Tips and tools to cope with break ups
- [Scarleteen](#): Sex education for teens. Live chat is available during select weekdays.
- [National Sexual Assault Hotline](#): 24/7 support for victims of sexual assault 1-800-656-4673
- [1 in 6](#): 24/7 chatline for men who have experienced sexual assault

### **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [Monterey County Rape Crisis Center](#): 24/7 helpline for victims of sexual assault. 1-831-375-4357 or 1-831-424-4357

## **Self-Harm & Eating Disorders Resources:**

- [SAFE Alternatives](#): Resource hub and therapy referrals for people who engage in self-harm 1-800-366-8288
- [Calm Harm](#): Free app to provide coping strategies to help with urges to self-harm
- [National Eating Disorder Association](#): Resources and support for those who have eating disorders 1-800-931-2237 afternoon and evenings Mon-Fri. Online chat and text are also available.
- [National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders \(ANAD\)](#): Helpline, support groups, and therapy referrals for those with eating disorders. 1-888-375-7767 open 7am-7pm PST Mon-Fri.



## **Grief & Loss Resources:**

- [National Alliance for Grieving Children](#): Resources, guidelines, and tips for parents and youth experiencing grief
- [Lap of Love](#): Virtual pet loss resources, support groups, and counseling. 1-855-933-5683

## **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [Central Coast Suicide Crisis Line](#): 24/7 local information, support groups, counseling referrals for suicide prevention and grieving after losing someone to suicide. 1-877-663-5433
- [Kara](#): Grief support services, workshops for youth and families. 1-650-321-5272
- [Jacob's Heart](#): Counseling and bereavement support for youth with cancer and their families 1-831-724-9100

## **Websites/Apps for Coping:**

- [Virtual Hope Box](#): Free app to help an individual going through a mental health crisis
- [Calm](#): Free app for guided meditation and mindfulness exercises.
- [Sanvello](#): Free app for stress, anxiety, and depression through CBT and mindfulness strategies
- [99 Coping Skills](#): List of self-care activities to help cope with stress, anxiety, and depression
- [The Jed Foundation](#): Mental health resource center for youth to support themselves and one another
- [How Right Now](#): Website from the CDC with tips for coping with the COVID-19 pandemic

## **Therapy Referrals & Community Clinics:**

- [Substance Abuse & Mental Health Services Administration \(SAMHSA\) Helpline](#): 24/7 line for therapy and treatment referrals. 1-800-662-4357
- [Monterey County Behavioral Health](#): 24/7 mental health support, information, and resources in Monterey County: 1-888-258-6029
- [NAMI Monterey County](#): Local programs, support groups, and resources for those living with a mental health condition and their families. 1-831-422-6264 open 8:30am-1:30pm PT Mon-Thurs
- [Community Human Services](#): Substance abuse and mental health counseling services for middle/low income individuals and families in Monterey County. 1-831-658-3811
- [Equine Healing Collaborative](#): Equine-assisted psychotherapy in Monterey County. 1-831-582-1017
- [Harmony at Home](#): Counseling programs for youth. Carmel 1-831-625-5160, Salinas 1-831-272-6644
- [Door to Hope](#): Mental health and substance use disorder services for youth and families in Monterey County. 1-831-758-0181

**YOU ARE NOT ALONE!  
YOU CAN FIND SUPPORT!  
THERE ARE PEOPLE READY TO HELP!**



## Servicios y recursos de salud mental y emocional

Descargo de responsabilidad: Esto no debe interpretarse como un consejo médico o legal. Esta es una lista en evolución de recursos para el cuidado de la salud mental y no debe tomarse como un respaldo. Si necesita una remisión, hable con su médico.

Si está experimentando una crisis de salud mental, llame al 911 y solicite hablar con un oficial que esté capacitado en intervención de crisis (entrenado en CIT) para manejar emergencias y crisis psiquiátricas.

### Crisis Resources:

- [Línea directa nacional de prevención del suicidio](#): 24/7 apoyo 1-888-628-9454
- [California YOUTH Crisis Line](#): 24/7 apoyo para jóvenes y familiares en crisis 1-800-843-5200
- [Your Life Your Voice Teen Hotline](#): 24/7 apoyo para jóvenes y familiares en crisis: 1-800-448-3000
- [National Crisis Hotline and Textline](#): 24/7 apoyar text "AYUDA" to 741741
- [National Hopeline Network](#): Call or text 1-877-235-4525. Telfono disponible 24/7, text line esta abierta a 7am-7pm PST Lunes-Viernes and 7am-1pm PST o fines de semana.
- [National Runaway Safeline](#): Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para adolescentes que están pensando en huir.: 1-800-786-2929
- [Línea directa de socorro en casos de desastre de SAMHSA](#): Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para las personas que experimentan angustia después de un desastre natural o causado por el hombre. Llama o envía un mensaje de texto 1-800-985-5990 presiona "2"

### CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:

- [Monterey County Mobile Response Team](#): 24/7 intervención de crisis móvil para jóvenes 1-831-687-4379
- [Central Coast Suicide Crisis Line](#): Información local las 24 horas, los 7 días de la semana, grupos de apoyo, referencias de asesoramiento para la prevención del suicidio y duelo después de perder a alguien por suicidio. 1-877-663-5433

### Talk Lines & Warm Lines (Non-Crisis):

- [Línea de Jóvenes](#): Apoyo de pares de un consejero adolescente. 1-800-852-8336 o envíe un mensaje de texto con la palabra "TEEN" al 839863 de 6:00 p. m. a 9:00 p. m. PST
- [California Peer-Run Warm Line](#): 24/7 apoyo 1-855-845-7415
- [CalHOPE Warm Line](#): Apoyo emocional a ayudar con COVID-19: 1-833-317-4673
- [National Alliance on Mental Illness \(NAMI\) HelpLine](#): Apoyo e información a las personas que viven con una condición de salud mental y sus familias. 1-800-960-6264 open 7am-7pm PST Mon-Fri

### LGBTQIA+ Resources:

- [The Trevor Project](#): Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para LGBTQ+ y jóvenes en duda 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678. También ofrece una plataforma segura de redes sociales para jóvenes LGBTQ+ de 13 a 24 años.
- [LGBTQ+ National Youth Talkline](#): 1-800-246-7743. Disponible tardes y noches de lunes a viernes.
- [Trans Lifeline](#): Apoyo 24/7 para personas transgénero que luchan con su identidad de género. 1-877-565-8860. Oprima 2 para hablar con unx operador en español.
- [Transyouth Family Allies](#): Recursos para jóvenes trans, variantes de género y que cuestionan el género y sus familias. 1-888-462-8932

## **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [Community Human Services](#): Servicios de asesoramiento y terapia para personas LGBTQ+ en Salinas y Seaside. 1-831-658-3811

## **Bullying & Discrimination Resources:**

- [Stomp Out Bullying](#): HelpChat Line para jóvenes de 13 a 24 años, abierto de miércoles a viernes por la noche hasta las 9 p. m. (hora del Pacífico)
- [The Steve Fund](#): Línea de texto las 24 horas, los 7 días de la semana para jóvenes de color que necesitan apoyo. Envía "STEVE" al 741741
- [CalHOPE Connect](#): Chat en vivo las 24 horas, los 7 días de la semana para californianos de color que necesitan apoyo culturalmente sensible
- [Immigrants Rising](#): Grupos de apoyo virtuales de 6 semanas para jóvenes indocumentados
- [We R Native](#): Recurso de salud para jóvenes nativos con información de afirmación cultural y alertas de texto

## **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [The Epicenter](#): Apoyo, talleres y eventos para jóvenes en riesgo e involucrados en el sistema

## **Substance Use & Addiction Resources:**

- [Al-Anon/Alateen](#): Grupos de apoyo para adolescentes que se ven afectados por la bebida de otra persona. 1-888-425-2666
- [Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental \(SAMHSA\)](#): 24/7 line for treatment referrals. 1-800-662-4357

## **CENTRAL COAST CALIFORNIA:**

- [Monterey Bay Area Intergroup Alcoholics Anonymous](#): Grupos de apoyo para adolescentes. 1-831-373-3713
- [Monterey County Behavioral Health](#): Apoyo, información y recursos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para problemas de uso de sustancias en el condado de Monterey. 1-888-258-6029
- [Valley Health Associates](#): Tratamiento ambulatorio de drogas para jóvenes. 1-831-424-6655
- [Door to Hope](#): Servicios de salud mental para niños pequeños, adolescentes y sus familias, en todo el condado. 1-831-758-0181

## **Relationships & Sexuality Resources:**

- [Love Is Respect](#): Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudar a los adolescentes a desarrollar relaciones saludables: 1-866-331-9474 or text "LOVEIS" to 22522
- [Your Life Your Voice: Break Ups](#): Consejos y herramientas para sobrellevar las breakups
- [Scarleteen](#): Sex education for teens. Live chat durante varios días de la semana
- [National Sexual Assault Hotline](#): Línea de ayuda 24/7 para víctimas de agresión sexual 1-800-656-4673
- [1 in 6](#): 24/7 línea de chat y grupos de apoyo semanales para hombres que han sufrido agresión sexual

## **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [Monterey County Rape Crisis Center](#): Línea de ayuda 24/7 para víctimas de agresión sexual. 1-831-375-4357 or 1-831-424-4357

## **Self-Harm & Eating Disorders Resources:**

- [SAFE Alternatives](#): Resource hub and therapy referrals for people who engage in self-harm 1-800-366-8288
- [Calm Harm](#): Free app to provide coping strategies to help with urges to self-harm
- [National Eating Disorder Association](#): Resources and support for those who have eating disorders 1-800-931-2237 afternoon and evenings Mon-Fri. Online chat and text are also available.

## **Grief & Loss Resources:**

- [Central Coast Suicide Crisis Line](#): Información local las 24 horas, los 7 días de la semana, grupos de apoyo, referencias de asesoramiento para la prevención del suicidio y duelo después de perder a alguien por suicidio. 1-877-663-5433
- [National Alliance for Grieving Children](#): Resources, guidelines, and tips for parents and youth experiencing grief
- [Lap of Love](#): Virtual pet loss resources, support groups, and counseling. 1-855-933-5683

## **CENTRAL COAST OF CALIFORNIA:**

- [Kara](#): Servicios de apoyo al duelo, talleres para jóvenes y familias. 1-650-321-5272
- [Jacob's Heart](#): Consejería y apoyo de duelo para jóvenes con enfermedades graves como el cáncer y sus familias 1-831-724-9100

## **Websites/Apps for Coping:**

- [Virtual Hope Box](#): aplicación gratuita para ayudar a una persona que atraviesa una crisis de salud mental
- [Calm](#): aplicación gratuita para ayudar a una persona con meditación y mindfulness.
- [Sanvello](#): Aplicación gratuita para el estrés, la ansiedad y la depresión a través de estrategias de CBT y atención plena
- [99 Coping Skills](#): Lista de actividades de cuidado personal para ayudar a sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión
- [The Jed Foundation](#): Centro de recursos de salud mental para que los jóvenes se apoyen a sí mismos y a los demás
- [How Right Now](#): Sitio web del CDC con consejos para sobrellevar la pandemia de COVID-19

## **Therapy Referrals & Community Clinics:**

- [Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental \(SAMHSA\)](#): Línea 24/7 para referencias de terapia y tratamiento. 1-800-662-4357
- [Monterey County Behavioral Health](#): Apoyo, información y recursos de salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el condado de Monterey: 1-888-258-6029
- [NAMI \(Alianza Nacional para Enfermedades Mentales\) Monterey County](#): Programas locales, grupos de apoyo y recursos para quienes viven con una afección de salud mental y sus familias. 1-831-422-6264 open 8:30am-1:30pm PT Mon-Thurs
- [Servicios Humanos de la Comunidad](#): Abuso de sustancias, asesoramiento sobre salud mental y servicios de recuperación para individuos y familias de ingresos medios / bajos. 1-831-658-3811
- [Door to Hope](#): Servicios de salud mental para niños pequeños, adolescentes y sus familias, en todo el condado. 1-831-758-0181

**NO ESTÁ SOLO!  
USTED MERECE APOYO!  
¡HAY PERSONAS LISTAS PARA AYUDAR!**