

# RECURSOS DE SALUD MENTAL

del Valle de Sonoma



**Aquí para ayudar. Aquí para sanar.**

# Bienvenida.

**Bienvenidos a este recurso completo e integral para todo lo relacionado con la salud mental comunitaria en el Valle de Sonoma.**

El Colectivo de Salud Mental del Valle de Sonoma está compuesto por 17 agencias comunitarias que se han combinado para evaluar y brindar los servicios y recursos de salud mental que nuestras comunidades necesitan para prosperar. Si bien cada organización brinda apoyo de salud mental

individualmente, el poder real aquí está en el poder colectivo de unir recursos para garantizar que todos los residentes del Valle de Sonoma, independientemente de sus ingresos, idioma o identidad, tengan acceso a los servicios de salud mental que necesitan. El Centro Comunitario de Salud Mental "HUB" en Hanna Center lanzará su programación de recursos de salud mental a mediados de 2023. Han recopilado la información y han diseñado esta guía para su uso.



## SOCIOS COMUNITARIOS

### Hanna Center

The Community Mental Health Hub at Hanna Center

Hanna Institute

Sonoma Valley for Healing Justice

Boys & Girls Club of Sonoma Valley

Challenge Sonoma Ropes Course

Homeless Action Sonoma Inc

La Luz Center

Mentis

RISK Sonoma

Sonoma Community Center

Sonoma Overnight Support

Sonoma Valley Community Health Center

Sonoma Valley Education Foundation

Sonoma Valley Hospital

Sonoma Valley Mentoring Alliance

Sonoma Valley Unified School District

Sonoma Valley Youth and Family Services

Teen Services Sonoma

# Tabla de Contenido

Datos sobre la Salud Mental . . . . . 4

**REFERENCIA RÁPIDA: Líneas de Ayuda Local y Nacional en Casos de Crisis** 5

Centro Comunitario de Salud Mental "HUB" en Hanna Center . . . 6-7

Sonoma Valley for Healing Justice  
Hanna Institute

Recursos de Salud Mental. . . . . 8-15

Boys & Girls Club of Sonoma Valley  
Challenge Sonoma Ropes Course  
Homeless Action Sonoma Inc  
La Luz Center  
Mentis  
RISK Sonoma  
Sonoma Community Center  
Sonoma Overnight Support  
Sonoma Valley Community Health Center  
Sonoma Valley Family Therapy  
Sonoma Valley Hospital  
Sonoma Valley Mentoring Alliance  
Sonoma Valley Unified School District  
Sonoma Valley Youth and Family Services  
Teen Services Sonoma

Recursos en Casos de Crisis. . . . . 16-21

24-Hour Crisis Services  
Domestic Violence/Abuse Resources  
Foster Care & Kinship Support Services  
Sexual Assault Resources

Otros Recursos . . . . . 22-23

En línea: Mental Health America  
Take Action for Mental Health  
National Institute for Mental Health  
HelpGuide.org  
Aplicaciones de Celular: Insight Time  
Calm  
GetSetUp

*Esta guía fue patrocinado parcialmente por la Junta Directiva del condado de Sonoma.*

## Datos sobre algunas enfermedades mentales\*

### ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES MENTALES PUEDEN INCLUIR:

Sentirse muy triste o retraído durante más de dos semanas

Pensamientos de autolesionarse o suicidarse

Comportamientos arriesgados y fuera de control que causa daño a uno mismo o a otros

Miedo repentino o abrumador sin motivo aparente

Pérdida o aumento significativo de peso

Alucinaciones o creencias irracionales

Uso excesivo de alcohol o drogas

Cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento, la personalidad o los hábitos de sueño

Dificultad extrema para concentrarse o permanecer quieto

Preocupaciones o miedos intensos que interfieren con las actividades diarias

### ENTRE LOS ADULTOS DE ESTADOS UNIDOS

**1 DE CADA 5** experimenta enfermedades mentales cada año.

**1 DE CADA 20** experimenta una enfermedad mental grave cada año.

**3.8 MILLONES** tuvieron pensamientos serios de suicidio en 2020.

### ENTRE LOS JÓVENES DE ESTADOS UNIDOS

**1 DE CADA 6** jóvenes de 6 a 17 años experimenta un trastorno de salud mental cada año.

**EL 50%** de todas las enfermedades mentales a lo largo de la vida comienzan antes de los 14 años.

**3 MILLONES** tuvieron pensamientos serios de suicidio en 2020.

## REFERENCIA RÁPIDA

### Líneas gratuitas directas locales y nacionales

**Línea directa de suicidio y crisis: Llame al 988 (24/7)**

**Línea directa de crisis en español: (888) 628-9454**

Línea directa de alcohol y drogas  
Condado de Sonoma  
(707) 565-7460

Línea de texto de crisis  
Gratuita y confidencial  
Envíe un mensaje de texto con "START" al 741741

Línea directa de trastornos alimenticios\*  
Referencias e información  
(800) 931-2237

Centro de Justicia Familiar\*  
(707) 565-8255

Línea directa nacional LGBTQ+\*  
(888) 843-4564

Línea directa nacional para personas mayores  
Mayores de 50 años  
(888) 234-7243

Línea de apoyo para padres  
(888) 220-7575

Línea de apoyo Warmline de NAMI en el Condado de Sonoma  
(866) 960-6264  
info@namisoco.org

Línea directa nacional para jóvenes fugitivos  
(800) 786-2929

Servicios de Violación y Trauma  
Condado de Sonoma  
(707) 545-7270

Ayuda para la violencia doméstica y de relaciones  
(800) 799-7233

Línea de información sobre autolesiones\*  
S.A.F.E. Alternatives  
(800) 366-8288

Servicios de abuso de sustancias y salud mental  
(800) 662-4357

Línea de ayuda Trans Lifeline\*  
(877) 565-8860

Línea de ayuda Trevor para jóvenes LGBTQIA  
De 13 a 24 años  
(866) 488-7386

Línea de crisis de violación Verity\*  
(707) 545-7273

Línea de violencia doméstica de YWCA\*  
(707) 546-1234

Línea de crisis para veteranos  
(800) 273-8255

Estas líneas de atención generalmente están atendidas por personas que tienen experiencia en lidiar con problemas de salud mental y otros desafíos. Cualquier persona puede llamar a estas líneas de forma gratuita para hablar sobre sus dificultades diarias, obtener más información sobre los recursos en su área y recibir apoyo si están experimentando una crisis, ya sea para ellos mismos, un miembro de la familia o un ser querido que lo necesite.

(\*líneas directas que pueden no estar disponibles las 24 horas del día)

(\*Fuente: NAMI, Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. NAMI.org)



# COMMUNITY HUB MENTAL HEALTH AT HANNA

[hannacenter.org/community-hub](http://hannacenter.org/community-hub) • (707) 933-4HUB (4482)

[thehub@hannacenter.org](mailto:thehub@hannacenter.org)

17000 Arnold Drive

Sonoma, CA 95476-3242

**Aquí para ayudar. Aquí para ti.**



El Centro de Salud Mental Comunitaria de Hanna ofrece una amplia gama de trauma-servicios preventivos y ambulatorios informados para personas de todas las edades y antecedentes. El Hub se compromete a encontrar a las personas donde se encuentren, brindando recursos de alta calidad que respondan a las necesidades locales establecidas, justo en el umbral de la comunidad. Los médicos y el personal del centro también se asocian con agencias locales de servicios sociales para garantizar que nuestros clientes reciban atención y apoyo integrales para promover la salud mental y el bienestar en general. Los clientes del Hub tienen acceso a una variedad de tratamientos basados en evidencia y mejores prácticas culturalmente receptivas, que incluyen:

- terapia individual
- terapia de grupo y familiar
- grupos de abuso de sustancias
- clases y talleres para padres
- clases de primera infancia
- evaluaciones educativas
- actividades enriquecedoras basadas en la perspectiva del trauma
- yoga y movimiento

## VALLE DE SONOMA POR UNA JUSTICIA SANA

[hannainstitute.org](http://hannainstitute.org) • (707) 348-8487

Richard De León • [rdeleon@hannacenter.org](mailto:rdeleon@hannacenter.org)



Valle de Sonoma por una Justicia Sana (#SV4HJ) es un marco inspirado en el Kindred Southern Healing Justice Collective que identifica cómo podemos responder holísticamente al trauma generacional que se incrusta en nuestros cuerpos, corazones, mentes y comunidades. Estas cohortes comenzaron en el verano de 2021 con la esperanza de apoyar a los jóvenes durante la pandemia y más allá. A partir de la primavera de 2023, más de 65 estudiantes han participado en el movimiento y algunos han renovado su participación cada semestre. Este esfuerzo ha resaltado la importancia de espacios seguros y cómodos para que los jóvenes continúen estas conversaciones críticas.

## HANNA INSTITUTE

[hannainstitute.org](http://hannainstitute.org) • (707) 996-6767

El Instituto Hanna capacita y fortalece a individuos y agencias en todo el condado, la región y el país. Desde capacitaciones reconocidas a nivel nacional y cursos acreditados, hasta asociaciones de programas a gran escala. El Instituto trabaja junto con organizaciones y comunidades para romper el ciclo del trauma y crear un futuro más saludable para todos.



## Recursos de salud mental

### BOYS & GIRLS CLUB DEL VALLE DE SONOMA

[bgcsonoma.org](http://bgcsonoma.org) • (707) 938-8544

Maxwell Farms Regional Park  
100 West Verano Ave  
Sonoma, CA 95476



Desde 1962, Boys & Girls Clubs del Valle de Sonoma ha brindado a los niños y adolescentes de nuestra comunidad un entorno seguro y positivo para aprender, crecer y descubrir su máximo potencial. Ofrecen una amplia gama de programas para fomentar el éxito académico, estilos de vida saludables, buen carácter y liderazgo. ¡Descubre nuestros programas divertidos y atractivos de deportes, después de la escuela y verano consultando nuestros calendarios de programas!

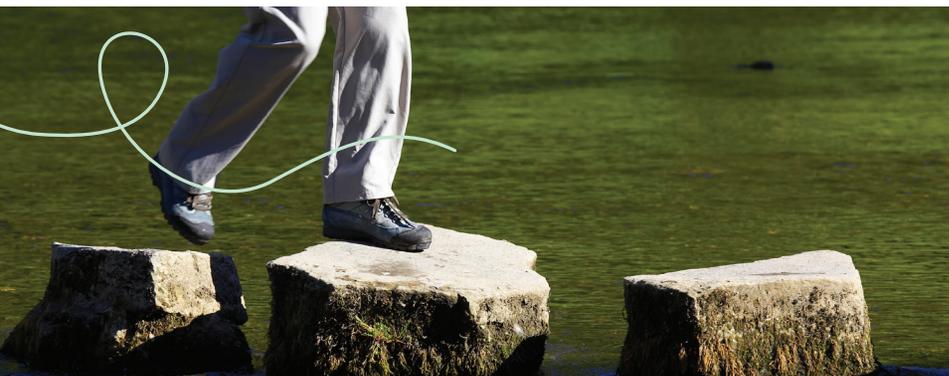
### CHALLENGE SONOMA ROPES COURSE

[challengesonoma.org](http://challengesonoma.org) • (707) 484-7759

Maxwell Farms Regional Park  
Eldridge Park  
Glen Ellen, CA 95442



Nuestra misión es apoyar a los niños y jóvenes en situación de riesgo en el Valle de Sonoma brindándoles una experiencia al aire libre incomparable que promueva su aprendizaje y les brinde la oportunidad de alcanzar su máximo potencial en nuestra comunidad. Además, ofrecemos programas de cuerdas de alta calidad a grupos comunitarios y empresariales para ayudar a sufragar los costos de apoyo a los jóvenes del Valle de Sonoma.



## Recursos de salud mental

### HOMELESS ACTION SONOMA, INC.

[hassonoma.org](http://hassonoma.org) • (707) 304-0502

P.O. Box 482  
Sonoma, CA 95476



Nuestra misión es proporcionar refugio y restaurar vidas a las personas sin hogar en la comunidad de la ciudad de Sonoma. Los servicios proporcionados incluyen:

- Conexión con terapias relacionadas con la salud mental, emocional y el trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Conexión con servicios de rehabilitación para adicciones
- Terapia de arte
- Terapia con mascotas
- Asesoramiento sobre nutrición y bienestar general
- Acceso a oportunidades educativas

### LA LUZ CENTER

[laluzcenter.org](http://laluzcenter.org) • (707) 938-5131

17560 Greger Street  
Sonoma, CA 95476



Apoyamos a individuos y familias de las comunidades Latinas a alcanzar sus sueños y aspiraciones al proporcionar acceso a conocimientos, desarrollo de habilidades y recursos. Como parte de nuestros servicios integrales, proporcionamos información a la comunidad para crear conciencia sobre la salud mental y los recursos disponibles. También coordinamos referencias con otras organizaciones que brindan servicios y terapia de salud mental. Además, ofrecemos programas de prevención que incluyen clases de ejercicio físico.

# Recursos de salud mental

## MENTIS

[mentisnapa.org](http://mentisnapa.org) • (707) 255-0966

709 Franklin Street

Napa, California 94559



Ofrecemos servicios de salud mental accesibles y bilingües para personas de todas las edades y niveles de ingresos. Desde programas de intervención temprana, servicios ambulatorios y servicios residenciales para brindar apoyo temprano, antes de que los problemas sean insuperables, hasta tratamiento clínico para todas las edades, estamos aquí para ti y para aquellos a quienes cuidas.

## RISK SONOMA

[risksonoma.org](http://risksonoma.org) • (707) 501-7691

Sonoma, CA



Nuestra estructura y servicios están diseñados para ayudarnos a ser defensores de padres e hijos en temas difíciles como el abuso de sustancias, el acoso escolar, los problemas académicos o incluso la dificultad para adaptarse a la escuela.

## SONOMA COMMUNITY CENTER

[sonomacommunitycenter.org](http://sonomacommunitycenter.org) • (707) 938-4626

276 E. Napa Street

Sonoma, CA 95476



Hoy en día, la misión del Centro Comunitario de Sonoma es cultivar una comunidad vibrante a través de experiencias creativas, culturales y de aprendizaje extraordinarias. Impulsado por valores de comunidad, innovación, creatividad, inclusión y liderazgo, el Centro ofrece una amplia gama de clases, eventos y actuaciones que fomentan que personas de todos los orígenes creen, se conecten, prosperen y construyan comunidad juntas.



## SONOMA OVERNIGHT SUPPORT

[sonomaovernightsupport.org](http://sonomaovernightsupport.org) • (707) 939-6777

151 1st St West

Sonoma, CA 95476



Nuestra misión es brindar refugio a las personas sin hogar y alimentar a los necesitados en Sonoma y el Valle de Sonoma.

- **Comidas gratuitas para personas con falta de alimentos y personas sin hogar**  
de lunes a viernes de, 9am–1pm  
Sonoma Valley Grange  
18627 Hwy 12, Sonoma
- **Gestión de casos Instalaciones de ducha y lavandería**  
de lunes a viernes de, 10am–3 pm  
en The Haven  
151 1st St. West, Sonoma
- **Acceso a los refugios del condado de Sonoma en Los Guilicos Village**  
a través de la gestión de casos
- **Estacionamiento seguro para hasta 10 automóviles frente a The Haven**  
151 1st St. West, Sonoma
- Clínicas de vacunación
- Ropa y vales de autobús

# Recursos de salud mental

## SONOMA VALLEY COMMUNITY HEALTH CENTER

Centro de Salud Comunitario del Valle de Sonoma

svchc.org • (707) 939-6070

Clínica Principal      Clínica de Optometría  
19270 Sonoma Hwy    19312 Sonoma Hwy, Suite B  
Sonoma, CA            Sonoma CA, 95476



La misión de SVCHC es brindar atención médica accesible y de calidad a todos aquellos que la necesiten, especialmente a los más desfavorecidos. Además de los servicios médicos, SVCHC ofrece servicios de salud mental, servicios de laboratorio internos, clínica dental, optometría, asesoramiento nutricional, servicios de farmacia y profesionales bilingües certificados de inscripción para ayudar a determinar la elegibilidad y opciones de inscripción.

## SONOMA VALLEY FAMILY THERAPY

Terapia Familiar del Valle de Sonoma

sonomavalleyfamilytherapy.com • (707) 509-8031

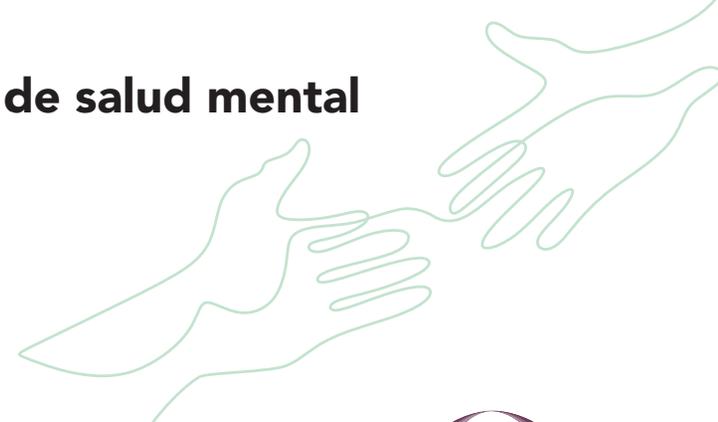
info@sonomavalleyfamilytherapy.com

814 Broadway  
Sonoma, CA 95476

Ofrecemos asesoramiento individual, familiar y de parejas. Trabajamos con niños, adolescentes y adultos. Brindamos terapia en persona o virtual. Aceptamos seguros Beacon/Partnership y Cigna/Evernorth.



# Recursos de salud mental



## SONOMA VALLEY HOSPITAL

sonomavalleyhospital.org • (707) 935-5000

347 Andrieux Street  
Sonoma, CA 95476



Si estás experimentando una crisis de salud mental y necesitas ayuda inmediata, llama al 9-1-1 o dirígete al Departamento de Emergencias más cercano. El Hospital del Valle de Sonoma está aquí para ayudarte. Situaciones que podrían requerir atención de emergencia incluyen:

- Un intento de suicidio
- Escuchar voces, paranoia, confusión, etc.
- Agresión o acciones amenazantes contra otra persona
- Uso de drogas o alcohol

## SONOMA VALLEY MENTORING ALLIANCE

Alianza de Mentores del Valle de Sonoma

sonomamentoring.org • (707) 938-1990

276 East Napa Street  
Sonoma CA 95476



La Alianza de Mentores del Valle de Sonoma fue fundada en 1996 y atiende a estudiantes desde kindergarten hasta el 12° grado en cada uno de los ocho campus del Distrito Escolar Unificado del Valle de Sonoma. Creamos relaciones de mentoría a largo plazo entre jóvenes y adultos comprensivos. Los mentores ayudan a sus mentorados a visualizar y trabajar para alcanzar su máximo potencial.

Hacemos coincidencias cuidadosas según intereses y necesidades comunes. Los mentores guían a sus mentorados durante sus años escolares, presentándoles experiencias y oportunidades que abordan específicamente sus necesidades de desarrollo. Al graduarse de la escuela secundaria, nuestros mentorados han desarrollado un plan para sus vidas como adultos jóvenes.

# Recursos de salud mental

## SONOMA VALLEY UNIFIED SCHOOL DISTRICT

### Distrito Escolar Unificado del Valle de Sonoma

[sonomaschools.org](http://sonomaschools.org) • (707) 935-6000

17850 Railroad Avenue

Sonoma, CA 95476



Sonoma Valley Unified School District

Todos los campus del SVUSD reciben apoyo a través de un equipo de personal de apoyo que incluye consejeros escolares, psicólogos escolares, trabajadores sociales escolares y terapeutas escolares. Los estudiantes que se identifican como necesitados de apoyo son referidos al Equipo de Coordinación de Servicios (COST, por sus siglas en inglés) de cada sitio. Este equipo multidisciplinario asigna intervenciones basadas en las necesidades únicas de cada estudiante, que incluyen apoyo de salud mental a corto plazo. En el nivel secundario, los estudiantes también tienen la oportunidad de autoreferirse a servicios de salud mental.

## SONOMA VALLEY YOUTH AND FAMILY SERVICES

### Servicios para la Juventud y Familias del Valle de Sonoma

[svyfs.org](http://svyfs.org) • (707) 732-1507

175 First Street West

Sonoma, CA 95476



Brindamos un camino para la desviación del sistema de justicia juvenil para los jóvenes de Sonoma citados por la policía. SVYFS también proporciona a las escuelas y organizaciones de Sonoma alternativas a los modelos de disciplina tradicionales. Los programas de SVYFS promueven el liderazgo, el crecimiento interpersonal y brindan oportunidades de conexión y pertenencia a la comunidad. SVYFS se asocia con otras agencias de Sonoma para proporcionar a las familias otros recursos cuando sea necesario, como tutorías y apoyo de salud mental.

SVYFS trabaja en estrecha colaboración con Challenges Sonoma Ropes Course para ofrecer oportunidades de aprendizaje experiencial y basadas en la aventura para los jóvenes. Las actividades se centran en la resolución de problemas, la comunicación, la resolución de conflictos y la construcción de equipos, lo que resulta en que los estudiantes tengan una mayor autoestima, confianza en sí mismos y valoren la inclusión.



## TEEN SERVICES SONOMA

### Servicios para la Juventud y Familias del Valle de Sonoma

[teenservices.org](http://teenservices.org) • (707) 939-1452

17440 Sonoma Highway

Sonoma, CA 95476



Brindamos entrenamiento laboral, recursos profesionales, apoyo académico, liderazgo, voluntariado y preparación para la educación postsecundaria a los adolescentes de nuestra comunidad. Desde entrenamiento vocacional práctico en nuestra Academia Culinaria Lovin' Oven hasta valiosas oportunidades de participación comunitaria, nuestros programas están diseñados para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades prácticas para la vida en un entorno seguro y de apoyo que fomenta el éxito a largo plazo.

# Recursos en caso de crisis

## Servicios de crisis las 24 horas

### Unidad de Estabilización de Crisis del Condado de Sonoma

**24 Horas: (707) 576-8181**

[sonomacounty.ca.gov/Health/Behavioral-Health/Crisis-Services/](http://sonomacounty.ca.gov/Health/Behavioral-Health/Crisis-Services/)

2225 Challenger Way

Santa Rosa, CA 95407

Ofrece intervención de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, evaluación, medicación y hasta 23 horas de atención de apoyo para personas en una crisis de salud mental aguda.

### Strength After

**24 Horas: (800) 985-5990**

[strengthafterdisaster.org/](http://strengthafterdisaster.org/)

Si estás experimentando angustia emocional u otras preocupaciones de salud mental después de un desastre, llama a nuestra Línea de Ayuda de Angustia por Desastres. Nuestra misión es proporcionar un lugar para compartir historias de esperanza y recuperación que abarquen todo tipo de desastres naturales y causados por el ser humano. Strength After resalta la resiliencia de las personas y las comunidades al tiempo que brinda un recurso para otros sobrevivientes y socorristas.

### Your Life Your Voice

**24 Horas: (800) 448-3000**

**Mensaje de texto: VOICE al 20121**

[yourlifeyourvoice.org/Pages/home](http://yourlifeyourvoice.org/Pages/home)

Los consejeros están listos para recibir tu llamada las 24 horas del día, los 7 días de la semana. No tienes que enfrentar tus problemas solo. Si estás pensando en hacerte daño o estás siendo maltratado, por favor llámanos. Estos son problemas serios que se manejan mejor en conversaciones individuales con consejeros.

### National Runaway Safeline

**Línea Nacional de Ayuda para Jóvenes Fugitivos**

**24 Horas: (800) 786-2929**

[1800runaway.org/youth-teens/](http://1800runaway.org/youth-teens/)

Estamos aquí para escuchar y ayudar. Escucharemos tu historia. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para jóvenes y familias en crisis.

### North Bay Suicide Prevention Hotline

**Línea de Prevención del Suicidio North Bay**

**9-8-8**

**24 Horas: (855) 587-6373**

[buckelew.org/services/suicide-prevention/](http://buckelew.org/services/suicide-prevention/)

Apoyo de crisis las 24 horas, gratuito y confidencial para personas que tienen pensamientos suicidas, así como para amigos y familiares preocupados por sus seres queridos.

# Recursos en caso de crisis

## Recursos de Violencia Doméstica/Abuso

### Línea Nacional de Violencia Doméstica en los Estados Unidos

**(800) 799-7233**

**(800) 787-3224 TTY**

[thehotline.org/](http://thehotline.org/)

### Sonoma County Adult Protective Services (APS)

**Servicios de Protección para Adultos**

**24 Horas: (800) 667-0404 or (707) 565-5940**

[sonomacounty.ca.gov/Human-Services/Adult-and-Aging/](http://sonomacounty.ca.gov/Human-Services/Adult-and-Aging/Adult-Protective-Services/)

[Adult-Protective-Services/](http://Adult-Protective-Services/)

3725 Westwind Blvd, Primer Piso

Santa Rosa, CA 95403

Informa sobre abuso, negligencia, explotación y auto-negligencia que involucre a adultos mayores de 65 años y adultos discapacitados y dependientes mayores de 18 años.

# Recursos en caso de crisis

## Recursos de Violencia Doméstica/Abuso (cont.)

### Sonoma County Family, Youth, and Children's Services (REPORTING)

Servicios para Familias, Jóvenes y Niños del Condado de Sonoma

24 Horas: (800) 870-7064 or (707) 565-4304

(707) 565-4300

[sonomacounty.ca.gov/Human-Services/Family-Youth-Children/Prevent-and-Report-Child-Abuse/](http://sonomacounty.ca.gov/Human-Services/Family-Youth-Children/Prevent-and-Report-Child-Abuse/)

1202 Apollo Way

Santa Rosa, CA 95407

El reporte permite a los profesionales de la División de Familia, Juventud y Niños investigar y ayudar a los niños a estar seguros.

### Sonoma County Men Evolving Non-Violently (MEN)

24 Horas: (707) 528-2636

[sonomacountymen.org](http://sonomacountymen.org)

Un programa único en su tipo que ofrece servicios para ayudar a los hombres que han decidido cambiar su comportamiento abusivo o improductivo.

### Family Justice Center–Sonoma County

Centro de Justicia Familiar del Condado de Sonoma

(707) 565-8255

[fjcs.org](http://fjcs.org)

2755 Mendocino Ave, Suite 100

Santa Rosa, CA 95403

Violencia doméstica, violencia en el noviazgo, agresión sexual, abuso infantil, abuso de personas mayores, abuso financiero de personas mayores, acoso.

### The Living Room Center

(707) 579-0142

[thelivingroomsc.org](http://thelivingroomsc.org)

1207 Cleveland Avenue

Santa Rosa, CA 95401

Atiende exclusivamente a mujeres y sus hijos que están en riesgo de quedarse sin hogar o que están experimentando la falta de vivienda. Trabajamos en cuatro áreas principales: vivienda, alimentación, educación y servicios. Se requiere un proceso de admisión en el lugar para acceder a toda la gama de servicios.

### Love is Respect

(866) 331-9474

Mensaje de texto: LOVEIS al 22522

[loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

Love is Respect es el recurso nacional para interrumpir y prevenir relaciones poco saludables y la violencia en las parejas, capacitando a los jóvenes a través de una educación inclusiva y equitativa, apoyo y recursos.

### YWCA–Servicios de Violencia Doméstica

(707) 546-9922

[ywcasc.org/what-we-do/domestic-violence-services/](http://ywcasc.org/what-we-do/domestic-violence-services/)

2755 Mendocino Ave,

Santa Rosa, CA 95402

Apoyando a las familias afectadas por la violencia doméstica mediante la provisión de refugio seguro, terapia, defensa y apoyo continuo.

## Recursos en caso de crisis

### Servicios de Apoyo para Cuidado de Crianza y Parentesco

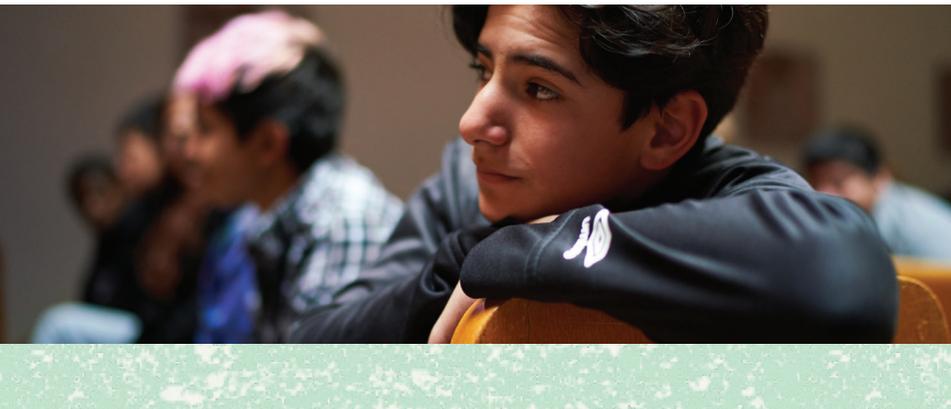
#### Family Urgent Response Systems

##### Sistema de Respuesta Urgente Familiar (FURS)

24 Horas, llamada o mensaje de texto: (833) 939-3877  
(916) 657-1858

[cdss.ca.gov/inforesources/cdss-programs/foster-care/furs](https://cdss.ca.gov/inforesources/cdss-programs/foster-care/furs)

Nuestra línea de ayuda proporciona apoyo inmediato e informado sobre trauma a jóvenes de crianza actuales y antiguos (hasta los 21 años) y sus cuidadores. Ayudamos a prevenir interrupciones en el cuidado y promovemos la curación como familia en un espacio seguro, sin juicios y privado para hablar sobre tus preocupaciones y desahogarte.



## Recursos en caso de crisis

### Recursos de Asalto Sexual

#### Male Survivor

[malesurvivor.org](https://malesurvivor.org)

Comprometidos a prevenir, curar y eliminar todas las formas de victimización sexual de niños y hombres a través del apoyo, tratamiento, investigación, educación, defensa y activismo.

#### National Sexual Violence Resource Center

##### Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual

(877) 739-3895

(717) 909-0715 TTY

[nsvrc.org](https://nsvrc.org)

Proporcionamos investigación y herramientas a los defensores que trabajan en primera línea para poner fin al acoso sexual, la agresión y el abuso, entendiendo que poner fin a la violencia sexual también implica poner fin al racismo, el sexismo y todas las formas de opresión.

#### The Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)

##### La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto

24 Horas: (800) 656-HOPE (4673)

[rainn.org](https://rainn.org)

Llevamos a cabo programas para prevenir la violencia sexual, ayudar a los sobrevivientes y garantizar que los perpetradores sean llevados ante la justicia.

#### Verity

24 Horas: (707) 545-7273

(707) 545-7270

[ourverity.org](https://ourverity.org)

835 Piner Road, Suite D

Santa Rosa, CA 95403

El centro de violación, trauma y curación del condado de Sonoma. Verity facilita la curación y promueve la prevención de la violencia al proporcionar asesoramiento, defensa, intervención y educación en nuestra comunidad.

## Recursos en línea



[mhanational.org](http://mhanational.org)

Nuestras herramientas de evaluación han sido comprobadas mediante investigaciones para ayudar a identificar síntomas de un trastorno de salud mental. Proporcionamos una manera anónima, gratuita y privada de aprender sobre tu salud mental y si estás mostrando señales de advertencia de una enfermedad mental. También tenemos hojas de trabajo y recursos para ayudar. Nuestro test ayudará a los jóvenes y a los padres a identificar signos de varios trastornos de salud mental.



[takeaction4mh.com](http://takeaction4mh.com)

Como parte del movimiento continuo de salud mental de California, la campaña Take Action for Mental Health está diseñada para ayudarte a evaluar, aprender más y obtener apoyo para tu propia salud mental o la salud mental de alguien a quien te importa. El objetivo es apoyar los esfuerzos de prevención e intervención temprana que promueven el bienestar mental.



[nimh.nih.gov/health/publications/espanol/spanish-listing](http://nimh.nih.gov/health/publications/espanol/spanish-listing)

[nimh.nih.gov/health/publications](http://nimh.nih.gov/health/publications)

Instituto Nacional de Salud Mental NIMH ofrece folletos y hojas informativas sobre trastornos mentales y temas relacionados para pacientes y sus familias, profesionales de la salud y el público. Los materiales impresos se pueden solicitar de forma gratuita. Los folletos y las hojas informativas también se ofrecen en formato digital y están disponibles en inglés y español. Explora más de una docena de temas y descarga folletos y hojas informativas.



[HelpGuide.org](http://HelpGuide.org)

Nuestra misión es empoderarte con el conocimiento y las habilidades que necesitas para fortalecer tu salud mental y bienestar.

Encuentra información confiable sobre salud mental y bienestar que puedes utilizar para tomar mejores decisiones. Desarrolla habilidades para manejar tus emociones, fortalecer tus relaciones y enfrentar situaciones difíciles. Aprende cómo mejorar tu salud mental y bienestar, y ayuda a tus amigos y familiares a hacer lo mismo.

Como un recurso en línea gratuito, estamos aquí para ti, día o noche, cada vez que necesites orientación, apoyo o ánimo.

## Aplicaciones

Insight Timer para meditaciones y música relajante.  
[insighttimer.com](http://insighttimer.com)

Calma para dormir, meditar y relajarse.  
[calm.com](http://calm.com)

GetSetUp es una plataforma de aprendizaje social para adultos mayores de 50 años, centrada en la salud física, mental, social y vocacional.  
[getsetup.com](http://getsetup.com)





# Hanna Center

**Hanna**  
INSTITUTE



COMMUNITY HUB  
MENTAL HEALTH AT HANNA

**Hanna**  
RESIDENTIAL



HANNA  
ACADEMY

## HANNA CENTER ESTÁ CREANDO UN ENTORNO PARA QUE TODA NUESTRA COMUNIDAD PUEDE SANAR Y CRECER.

- # El nuevo Centro de Salud Mental Comunitario brinda tratamiento y servicios de apoyo a personas de todas las edades en Sonoma.
- # Nuestro Programa Residencial se está expandiendo para incluir Viviendas de Transición para jóvenes de crianza que están saliendo del sistema de cuidado.
- # La Escuela Secundaria de Hanna está evolucionando hacia una escuela no pública, basándose en 75 años de atención transformadora para estudiantes con necesidades educativas especiales, incluyendo Educación Técnica Profesional y Formación Vocacional.
- # El Instituto Hanna equipa y empodera a individuos y organizaciones con herramientas informadas sobre el trauma que necesitan para ayudar a las personas en su comunidad.

[HANNACENTER.ORG](https://HANNACENTER.ORG)