



Recursos en situaciones de crisis y emergencias

A continuación encontrará recursos y consejos que podrá usar en caso de una crisis o emergencia. Esta información no le garantiza un resultado específico, pero podría ayudarle a mantenerse sano y seguro.

¿Qué es la atención médica de emergencia?

Una emergencia es una situación grave que requiere ayuda inmediata de las fuerzas policiales, los bomberos o una ambulancia, para cuestiones médicas, de salud mental o de seguridad. Si cree que tenga una emergencia médica, llame a su médico, acuda a la sala de emergencias o llame al 911 de inmediato. Ejemplos incluyen:

- dolor o presión en el pecho
- dolor de estómago grave que se presenta rápidamente
- disminución o pérdida del conocimiento o letargo
- dificultad repentina para respirar
- incapacidad de obtener comida, vivienda o ropa debido a una afección mental.
- actos para lastimarse a uno mismo o a otra persona

Lo anterior no pretende reemplazar consejos o tratamientos médicos. Consulte siempre con un médico o algún profesional de la salud calificado sobre cualquier problema médico. El Child & Family Center no recomienda ni promueve ningún examen médico, doctor, producto o procedimiento en específico.

LLAME AL 911

Llame o envíe un mensaje de texto al 911 para recibir ayuda. El mensaje *Text-to-911* envía un mensaje de texto al 911 desde un teléfono o dispositivo móvil. Ya que las llamadas al 911 proporcionan más información a los centros de atención de llamadas del 911, cuando posible debería llamar al 911 en casos de emergencia.

Prepárese para proporcionar:

- el lugar de la emergencia (domicilio, número de apartamento/cuarto)
- el número de teléfono desde el que llama
- el tipo de emergencia

Proporcione información sobre la persona o el cliente. Esto ayuda con la respuesta a la situación:

- Edad de la persona o cliente involucrado
- Su parentesco con la persona (si viene al caso)
- La edad de desarrollo y diagnóstico (si corresponde a la emergencia)
- ¿Tiene la persona algún arma?
- Los factores de riesgo en el hogar o donde se encuentra la persona o cliente (si viene al caso)

Una vez que las fuerzas policiales se presenten:

- mantenga la calma para que nadie piense que usted está fuera de control o que presenta un peligro para los demás,
- hable de manera clara con las fuerzas policiales,
- en situaciones de violencia doméstica, informe a las fuerzas policiales en cuanto lleguen que usted es la víctima,
- si llama desde su vehículo, tenga lista su identificación y cualquier otra información pertinente. Prenda la luz del interior de su vehículo.

¿Cómo puedo obtener una copia de mi llamada al 911?

Puede solicitar una copia a la agencia encargada de los registros de llamadas al 911 en forma verbal o por escrito. Envíe una solicitud escrita proporcionando toda información posible, como la fecha y hora exacta de la llamada.

Teléfonos del Departamento del Sheriff y Policía locales

- Sheriff de Santa Clarita: (661) 255-1121
- Sheriff de Palmdale: (661) 272-2400
- Sheriff de Lancaster: (661) 948-8466
- Sheriff de San Fernando: (818) 898-1200



Recursos en situaciones de crisis y emergencias

OPCIONES ADICIONALES AL 911

Si usted piensa que llamar al 911 no es la mejor opción para usted, aquí hay otras opciones:

- Llame a un servicio de ambulancia:
American Medical Response: (661) 257-4078 • Royalty Ambulance: (818) 550-5833 • Firstmed: (800) 608-0311
- Acuda a la sala de emergencia más cercana y pida hablar con el (la) trabajador(a) social del hospital
- Elabore palabras claves para usarlas con sus amistades, familiares y su grupo de apoyo
- Confíe en sus familiares y amigos, tenga dinero en efectivo disponible para emergencias, etc.

RECURSOS EN SITUACIONES DE CRISIS

Recursos sobre Salud Mental

- Equipo Móvil de Repuesta Psiquiátrica: (310) 482-3260
- Equipo Psiquiátrico de Emergencia de West LA: (310) 966-6500
- Línea Directa de Crisis: (800) 854-7771
- Línea de mensajes de texto en caso de crisis: envíe la palabra HOME al 741741
- Línea Directa de Prevención del Suicidio Los Angeles: (310) 391-1253
- Línea Directa Nacional de Asistencia para la Prevención del Suicidio: (800) 273-8255
- Línea de Ayuda para Casos de Desastre: (800) 985-5990
- Centro de Prevención del Suicidio en Adultos: (877) 727-4747
- Departamento de Salud Mental ACCESS: (800) 854-7771

Recursos para los jóvenes y adolescentes

- Línea Directa Nacional contra el Abuso del Boys and Girls Town: (800) 448-3000
- Línea para Crisis Juvenil de California: (800) 843-5200
- Línea Directa contra el Abuso Infantil: (800) 540-4000
- Coalición para Jóvenes de California: (800) 843-5200
- Línea de Adolescentes: llama al 310-855-4673 o envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863
- Línea Directa Nacional para Noviazgos Violentos - Love is Respect: llama al 866-331-9474 o envía un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522
- Línea de Conversación Nacional para Adolescentes GLBT: (800) 246-7743
- Paternidad Planificada (*Planned Parenthood*): envíe un mensaje de texto con la palabra PPNOW al 774636

Recursos contra la Violencia Doméstica

- Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (661) 259-4357
- Línea Directa contra la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual: (800) 339-3940
- Línea Directa contra la Violencia Doméstica del Condado de Los Angeles: (800) 978-3600
- Línea Directa LA R*pe y la Agresión

Recursos para Víctimas de Agresión Sexual

- *Peace Over Violence*
 - Central LA: (213) 626-3396
 - South LA: (310) 392-8381
 - Pasadena/West San Gabriel Valley: (626) 793-3385
- Línea Directa Nacional de Agresión Sexual: (800) 656-4673
- Línea Directa *1 in 6 Men's*: (877) 628-1466

Recursos para Personas sin Hogar

- Línea Directa de Refugio LAHSA en el Invierno: (800) 548-6047
- Línea Directa LAHSA: (213) 225-6581
- Portal Outreach para Personas sin Techo: marque el 211 y solicite E6

Recursos LGBTQIA+

- Línea Directa *Trans Lifeline*: (877) 565-8860
- El Proyecto Trevor: llame al (866) 488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra TREVOR al (202) 304-1200
- Centro LGBTQ de Los Angeles
 - Consejería: (323) 860-5806
 - Legal: (323) 993-7649
 - Línea de Conversación Nacional GLBT: (888) 843-4564

Recursos para las Personas de la Tercera Edad

- Línea directa de prevención del abuso a personas mayores: (833) 401-0832
- Servicios de Protección para Adultos: (800) 992-1660
- Servicios de Protección para Adultos del Condado de Los Angeles: (877) 477-3646
- Recursos Alimentarios para Personas de la Tercera Edad: (800) 510-2020

Recursos para Sobrevivientes de Delitos

- Centro Nacional para Víctimas de Delitos: (866) 689-4357
- Centro de Recursos *Victim Connect*: (855) 484-2846



Recursos en situaciones de crisis y emergencias

- Central LA: (213) 626-3393
- South LA: (310) 392-8381
- West San Gabriel Valley: (626) 793-3385
- Centro de Recursos contra el Acecho: (855) 484-2846
- Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica: llame al (800) 799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522
- Línea Directa de Asistencia con Refugios de Violencia Doméstica: (310) 281-2822

Recursos contra el Abuso de Sustancias

- Línea de Ayuda contra el Abuso de Sustancias LA: (844) 804-7500
- Línea de Ayuda de la Administración para Casos de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA): (800) 662-4357

- Centro de Recursos de Robo de Identidad: (888) 400-5530

Servicios Públicos

- Control de Envenenamiento: (800) 222-1222
- Departamento de Sanidad: (800) 773-2489
- Servicios para Animales: (888) 452-7381
- Bancos de Alimentos: (323) 234-3030
- Asistencia con el Pago de los Servicios Públicos: cpuc.ca.gov/assistanceplans/