MANUAL DE CONSULTA DE RECURSOS DE AYUDA Y APOYO

Una guía práctica para encontrar el siguiente paso cuando necesitas apoyo.

40 áreas especializadas + una ruta final de orientación.
Diseñado para localizar rápidamente una puerta de ayuda y continuar desde allí.

Maria Baez Hypnosis
mariabaezhipnosis.com

Cómo usar esta guía

No necesitas saber exactamente qué tipo de ayuda necesitas antes de comenzar. Busca el tema que más se acerque a lo que estás viviendo y usa los enlaces relacionados para moverte entre secciones.

Una situación puede involucrar más de una necesidad

Perder un trabajo puede afectar las finanzas y la vivienda; una enfermedad puede crear necesidades de cuidado, beneficios o apoyo emocional; una separación puede involucrar asuntos legales, económicos, familiares o de seguridad.

> **Si necesitas ayuda urgente**
>
> Si tú u otra persona están en peligro inmediato, atraviesan una crisis o necesitan ayuda urgente, ve directamente a **Necesito ayuda ahora**.

No necesitas encontrar el camino perfecto desde el principio. La guía está diseñada para ayudarte a encontrar el siguiente paso.

Aviso importante sobre la información y los recursos

Este manual es una herramienta informativa y de orientación para facilitar el acceso a recursos de ayuda y apoyo. Aunque procuramos ofrecer información precisa y actualizada, puede contener errores, omisiones o datos que hayan cambiado desde su última revisión.

Las organizaciones y servicios mencionados son independientes de Maria Baez Hypnosis. Pueden modificar sin previo aviso sus programas, requisitos, disponibilidad, horarios, costos, teléfonos, direcciones y sitios web.

Maria Baez Hypnosis no controla esos cambios ni garantiza la exactitud, disponibilidad o continuidad de los servicios de terceros. Tampoco se responsabiliza de las decisiones, acciones u omisiones de dichas organizaciones.

Antes de solicitar un servicio, acudir a una instalación o tomar una decisión, confirma la información vigente directamente con la organización correspondiente. Esta guía podrá revisarse y actualizarse periódicamente, sin obligación de mantener todos los recursos permanentemente actualizados.

En caso de peligro inmediato o emergencia en Estados Unidos, llama al 911. En otros lugares, comunícate con los servicios de emergencia locales.

Última revisión de esta edición: septiembre de 2026.

Índice

SALUD Y BIENESTAR

1. Necesito atención de salud
2. Adicción y recuperación
3. Alimentación, imagen corporal y trastornos alimentarios
4. Embarazo, posparto y apoyo para nuevos padres
5. Vivir con una enfermedad grave o crónica
6. Algo está cambiando en mi pensamiento, percepción o comportamiento
7. Salud sexual y reproductiva

LEGAL, INMIGRACIÓN Y SISTEMAS

8. Necesito ayuda legal
9. Inmigrantes y recién llegados
10. Reintegración después de cárcel o prisión y barreras por antecedentes
11. Veteranos, miembros del servicio y familias militares

FINANZAS, BENEFICIOS Y CONSUMIDOR

12. Beneficios y asistencia pública
13. Deudas, crédito y problemas financieros
14. Fraude, estafas, robo de identidad y protección del consumidor

VIVIENDA Y NECESIDADES BÁSICAS

15. Necesidades básicas y ayuda cotidiana
16. Inestabilidad de vivienda y falta de hogar

NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIA

17. Niños y adolescentes
18. Apoyo para padres y cuidadores de niños
19. Cuidado por familiares y cuidado de crianza
20. Diferencias del desarrollo y discapacidad infantil
21. Jóvenes que huyeron de casa o no tienen vivienda estable

ENVEJECIMIENTO, DISCAPACIDAD Y CUIDADO

22. Adultos mayores
23. Discapacidad y vida independiente
24. Cuidado familiar y apoyo para cuidadores

SEGURIDAD, VIOLENCIA Y PROTECCIÓN

25. Necesito ayuda ahora
26. Violencia doméstica e interpersonal
27. Apoyo para víctimas de delitos

28. Personas desaparecidas

29. Agresión y violencia sexual

30. Trata de personas, trabajo forzado y explotación

31. Desastres y emergencias mayores

EDUCACIÓN, EMPLEO Y TRABAJO

32. Educación y aprendizaje para adultos

33. Empleo y regreso al trabajo

34. Problemas en el trabajo y derechos laborales

RELACIONES, APOYO Y PÉRDIDAS

35. Duelo y pérdidas

36. Soledad, aislamiento y conexión social

37. Apoyo emocional, pero no estoy en crisis

38. Separación y divorcio

39. Pasos prácticos después de una muerte

40. Apoyo LGBTQ+

41. No sé qué tipo de ayuda necesito

1. Necesito atención de salud

Para atención médica general, salud mental profesional, medicamentos o ayuda para encontrar servicios de bajo costo.

HRSA - Find a Health Center

Centros de salud comunitarios para atención primaria y dental, con o sin seguro. Las tarifas pueden ajustarse según la capacidad de pago.

FindTreatment.gov

Buscador confidencial y anónimo de tratamiento para salud mental y consumo de sustancias; disponible en español.

NAMI HelpLine

800-950-NAMI (6264). Información, recursos y apoyo emocional; lunes a viernes, 10 a.m.-10 p.m. ET. No es una línea de crisis.

También puede ayudarte:

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

2. Adicción y recuperación

Para alcohol, drogas, juego problemático u otros comportamientos adictivos, y también para familiares afectados.

SAMHSA National Helpline

1-800-662-HELP (4357). Información y referencias 24/7 en inglés y español.

FindTreatment.gov

Busca programas de tratamiento y apoyo profesional cerca de ti.

National Problem Gambling Helpline

Llama o envía texto a 1-800-MY-RESET (1-800-697-3738); apoyo confidencial 24/7.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Apoyo emocional, pero no estoy en crisis*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

3. Alimentación, imagen corporal y trastornos alimentarios

Para preocupación por la alimentación, la imagen corporal o una posible conducta alimentaria problemática.

NEDA Screening Tool

Evaluación gratuita y confidencial de riesgo. No sustituye un diagnóstico profesional.

NEDA Treatment Directory

Directorio de especialistas presenciales y virtuales; permite filtrar por necesidades, seguro e idioma.

ANAD

888-375-7767, lunes a viernes 9 a.m.-9 p.m. CT. Apoyo entre pares, referencias, grupos y mentoría de recuperación.

También puede ayudarte:

→ *Necesito atención de salud*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

4. Embarazo, posparto y apoyo para nuevos padres

Para embarazo, posparto, salud materna, alimentación/nutrición y apoyo emocional durante esta etapa.

National Maternal Mental Health Hotline

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Llamada, texto o chat; gratis, confidencial y 24/7; inglés, español e interpretación.

Postpartum Support International

1-800-944-4773 (#1 español, #2 inglés). Texto en español: 971-203-7773. Apoyo y recursos; no es línea de emergencia.

WIC / atención prenatal

Busca WIC y servicios prenatales en tu estado; elegibilidad y servicios varían.

También puede ayudarte:

→ *Necesito atención de salud*

→ *Duelo y pérdidas*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

5. Vivir con una enfermedad grave o crónica

Para cáncer, enfermedades raras, condiciones crónicas o barreras de seguro, costos y acceso al tratamiento.

Patient Advocate Foundation - Case Management

800-532-5274. Ayuda individual para barreras de acceso, seguro, costos y atención.

TotalAssist

866-512-3861. Programa de asistencia financiera para personas elegibles con enfermedades graves o crónicas.

NCI Cancer Information Service

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237), lunes a viernes 9 a.m.-9 p.m. ET; inglés y español.

También puede ayudarte:

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Cuidado familiar y apoyo para cuidadores*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

6. Algo está cambiando en mi pensamiento, percepción o comportamiento

Para cambios nuevos o importantes en pensamiento, percepción, conducta o funcionamiento que preocupan a la persona o a su familia.

SAMHSA Early Serious Mental Illness Locator

Busca programas para aparición reciente de problemas graves de salud mental, incluidos servicios de intervención temprana.

Atención profesional

Una evaluación profesional puede ayudar a explorar qué está ocurriendo sin asumir un diagnóstico.

También puede ayudarte:

→ *Necesito atención de salud*

→ *Adicción y recuperación*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

7. Salud sexual y reproductiva

Para anticoncepción, pruebas de embarazo, ITS, VIH, PrEP/PEP, salud reproductiva y otros servicios relacionados.

Title X Family Planning

Clínicas de planificación familiar con servicios confidenciales dentro de los límites de la ley y tarifas según ingresos en muchos centros.

HIV.gov Services Locator

Localiza pruebas de VIH/ITS, PrEP, PEP y otros servicios.

PEP

Si hubo una posible exposición al VIH, PEP es sensible al tiempo: debe iniciarse lo antes posible y no más tarde de 72 horas.

También puede ayudarte:

→ *Embarazo, posparto y apoyo para nuevos padres*

→ *Agresión y violencia sexual*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

8. Necesito ayuda legal

Para problemas civiles, familiares, de vivienda, beneficios, consumidor u otros asuntos donde necesitas orientación legal.

Legal Services Corporation

Buscador de organizaciones de asistencia legal civil financiadas por LSC. LSC financia organizaciones; no representa directamente a cada persona.

LawHelp

Información legal, formularios y rutas hacia ayuda gratuita o de bajo costo.

Si enfrentas cargos penales

Pregunta al tribunal o sistema local por defensor público o abogado designado; las reglas varían.

También puede ayudarte:

→ *Inmigrantes y recién llegados*

→ *Problemas en el trabajo y derechos laborales*

→ *Separación y divorcio*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

9. Inmigrantes y recién llegados

Para orientación sobre servicios de inmigración, representación autorizada y necesidades prácticas de personas recién llegadas.

DOJ Recognition & Accreditation

Busca organizaciones reconocidas y representantes acreditados autorizados para determinados asuntos migratorios.

EOIR Pro Bono List

Lista de proveedores que ofrecen servicios legales gratuitos en procedimientos ante tribunales de inmigración.

Evita el fraude

Un notario, consultor o preparador de documentos no está automáticamente autorizado para practicar derecho migratorio.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Educación y aprendizaje para adultos*

→ *Empleo y regreso al trabajo*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

10. Reintegración después de cárcel o prisión y barreras por antecedentes

Para empleo, vivienda, documentos, educación, beneficios y otras barreras al regresar a la comunidad después de cárcel o prisión.

CareerOneStop ReEntry Program Finder

Busca programas de reintegración por estado o zona.

American Job Centers

Ayuda gratuita para búsqueda de empleo, capacitación y recursos laborales.

Documentos y preparación para salida

Pregunta al personal de prerelease/case management y usa las agencias estatales correspondientes para identificación y registros vitales.

También puede ayudarte:

→ *Empleo y regreso al trabajo*

→ *Vivienda e inestabilidad*

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

11. Veteranos, miembros del servicio y familias militares

Para veteranos, miembros del servicio y familias militares que necesitan orientación, consejería o conexiones con servicios.

Military OneSource

800-342-9647, 24/7; español y chat seguro. Ofrece información, referencias y consejería confidencial de corto plazo para personas elegibles.

Vet Center Call Center

877-927-8387, 24/7. Apoyo confidencial y conexión con Vet Centers.

Veterans Crisis Line

988 y presiona 1; texto 838255. Para crisis.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Inestabilidad de vivienda y falta de hogar*

→ *Duelo y pérdidas*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

12. Beneficios y asistencia pública

Para explorar programas gubernamentales de alimentos, salud, vivienda, discapacidad, desempleo, educación, veteranos y otros beneficios.

USAGov Benefit Finder

Explora beneficios por categoría y encuentra instrucciones oficiales para solicitar.

Programas estatales

Medicaid, CHIP, SNAP, TANF y otros programas tienen reglas y procesos que varían por estado.

También puede ayudarte:

→ *Necesidades básicas y ayuda cotidiana*

→ *Necesito atención de salud*

→ *Empleo y regreso al trabajo*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

13. Deudas, crédito y problemas financieros

Para deudas, cobros, crédito, hipoteca, presupuesto o dificultades para pagar obligaciones.

Consumer Financial Protection Bureau

Información sobre cobros, crédito, hipotecas y quejas sobre productos o servicios financieros.

HUD Housing Counseling

800-569-4287. Consejeros participantes de HUD para hipoteca, ejecución hipotecaria, alquiler y otros problemas de vivienda.

Consejería de crédito

Puede ayudar a revisar presupuesto y deudas. Distingue consejería sin fines de lucro de empresas comerciales de liquidación de deudas.

También puede ayudarte:

→ *Fraude, estafas, robo de identidad y protección del consumidor*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

14. Fraude, estafas, robo de identidad y protección del consumidor

Para estafas, fraude, robo de identidad, cargos o deudas desconocidas y problemas de consumidor.

ReportFraud.ftc.gov

Ruta federal para reportar estafas, fraude y malas prácticas comerciales. Reportar no garantiza recuperar dinero.

IdentityTheft.gov

Plan de recuperación y pasos para responder al robo de identidad.

CFPB Complaint

Para quejas sobre productos y servicios financieros.

También puede ayudarte:

→ *Deudas, crédito y problemas financieros*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

15. Necesidades básicas y ayuda cotidiana

Para comida, ropa, higiene, pañales, utilidades, transporte u otras necesidades cotidianas.

211

Marca 211 para hablar con un especialista local. Es una puerta general hacia recursos comunitarios; llamadas confidenciales y pueden ser anónimas.

Ayuda con utilidades

211 puede buscar programas locales; LIHEAP y otros programas dependen del estado, tribu o territorio.

También puede ayudarte:

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Inestabilidad de vivienda y falta de hogar*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

16. Inestabilidad de vivienda y falta de hogar

Para riesgo de perder vivienda, falta de hogar, refugio, alquiler atrasado o necesidad de un plan de vivienda.

HUD Find Shelter

Busca refugios, alimentos, clínicas y ropa por ubicación.

Continuum of Care

HUD permite localizar proveedores comunitarios para personas sin hogar o en riesgo.

211

Ayuda a localizar recursos locales de alquiler, refugio, utilidades y servicios relacionados.

También puede ayudarte:

→ *Necesidades básicas y ayuda cotidiana*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Violencia doméstica e interpersonal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

17. Niños y adolescentes

Para preocupaciones sobre bienestar, abuso, negligencia, conducta o seguridad de niños y adolescentes.

> **Childhelp National Child Abuse Hotline**
>
> 800-422-4453; texto GO al mismo número; chat. Consejeros 24/7 para apoyo, planificación de seguridad y orientación sobre cómo reportar.

> **Peligro inmediato**
>
> Si un niño está en peligro inmediato, llama al 911.

También puede ayudarte:

→ *Diferencias del desarrollo y discapacidad infantil*

→ *Jóvenes que huyeron de casa o no tienen vivienda estable*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

18. Apoyo para padres y cuidadores de niños

Para estrés de crianza, conflictos familiares, orientación y apoyo para padres o cuidadores.

> **National Parent & Youth Helpline**
>
> Apoyo para padres, cuidadores, niños y jóvenes; verifica modalidades y horario actuales al usar el recurso.

> **211**
>
> Puede localizar programas locales de crianza, apoyo familiar y cuidado infantil.

También puede ayudarte:

→ *Niños y adolescentes*

→ *Cuidado familiar y apoyo para cuidadores*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

19. Cuidado por familiares y cuidado de crianza

Para abuelos u otros familiares que crían niños, familias de crianza y jóvenes con experiencia en foster care.

Kinship Navigator Programs

Programas estatales/locales que pueden ayudar con servicios, beneficios, aspectos legales y navegación del sistema.

FosterClub

Recursos para jóvenes y adultos jóvenes con experiencia en cuidado de crianza, transición y educación.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Jóvenes que huyeron de casa o no tienen vivienda estable*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

20. Diferencias del desarrollo y discapacidad infantil

Para inquietudes sobre desarrollo, aprendizaje, autismo, ADHD, discapacidad o servicios escolares de un niño.

Early Intervention - IDEA Part C

Para niños menores de 3 años; busca el sistema de intervención temprana de tu estado o territorio.

Child Find

Las escuelas tienen procesos para identificar y evaluar a niños que podrían necesitar educación especial.

Parent Training and Information Centers

Ayudan a familias a entender educación especial, derechos y servicios para niños y jóvenes con discapacidad.

También puede ayudarte:

→ *Niños y adolescentes*

→ *Discapacidad y vida independiente*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

21. Jóvenes que huyeron de casa o no tienen vivienda estable

Para jóvenes que huyeron, están pensando irse, no tienen vivienda estable o necesitan un lugar seguro.

National Runaway Safeline

1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929), 24/7; llamada, texto, chat y otros medios. Apoyo confidencial y no crítico.

Home Free

Para jóvenes de 12 a 21 años que califican: transporte gratuito hacia familia/adulto seguro o una alternativa segura.

También puede ayudarte:

→ *Personas desaparecidas*

→ *Inestabilidad de vivienda y falta de hogar*

→ *Trata de personas, trabajo forzado y explotación*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

22. Adultos mayores

Para adultos mayores que necesitan servicios locales, Medicare, cuidado a largo plazo, apoyo en casa o protección.

Eldercare Locator

1-800-677-1116. Conecta adultos mayores y familias con servicios locales; llamada/texto, chat y email.

SHIP

Consejería local gratuita e imparcial sobre Medicare; usa el localizador nacional para encontrar tu programa estatal.

Long-Term Care Ombudsman

Ayuda con derechos, quejas y bienestar de residentes de centros de cuidado a largo plazo.

También puede ayudarte:

→ *Cuidado familiar y apoyo para cuidadores*

→ *Discapacidad y vida independiente*

→ *Personas desaparecidas*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

23. Discapacidad y vida independiente

Para personas con discapacidad que buscan servicios comunitarios, vida independiente, accesibilidad, tecnología de asistencia o apoyo laboral.

DIAL

Conecta a personas con discapacidad, familias y cuidadores con organizaciones estatales y locales.

Centers for Independent Living

Servicios dirigidos por la comunidad: información, apoyo entre pares, habilidades, defensa y transición.

JAN

800-526-7234. Orientación gratuita y confidencial sobre adaptaciones en el trabajo; no es agencia de cumplimiento.

También puede ayudarte:

→ *Problemas en el trabajo y derechos laborales*

→ *Beneficios y asistencia pública*

→ *Cuidado familiar y apoyo para cuidadores*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

24. Cuidado familiar y apoyo para cuidadores

Para familiares o amigos que cuidan regularmente a una persona mayor, enferma o con discapacidad y necesitan apoyo para ellos mismos.

National Family Caregiver Support Program

A través de sistemas estatales/locales puede ofrecer información, apoyo, capacitación, respiro y otros servicios; disponibilidad varía.

Eldercare Locator

1-800-677-1116 para localizar Area Agencies on Aging y apoyo para cuidadores.

VA Caregiver Support

Para cuidadores de veteranos elegibles; programas y beneficios dependen de requisitos específicos.

También puede ayudarte:

→ *Adultos mayores*

→ *Discapacidad y vida independiente*

→ *Vivir con una enfermedad grave o crónica*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

25. Necesito ayuda ahora

Para peligro inmediato, emergencia médica o crisis emocional, de salud mental o suicida.

> **Emergencia o peligro inmediato**
>
> Llama al 911.

> **988 Suicide & Crisis Lifeline**
>
> Llama o envía texto al 988. En español, llama y presiona 2; por texto, envía AYUDA al 988. Disponible 24/7.

> **Veterans Crisis Line**
>
> Marca 988 y presiona 1, o envía texto al 838255.

También puede ayudarte:

→ *Violencia doméstica e interpersonal*

→ *Agresión y violencia sexual*

→ *Trata de personas, trabajo forzado y explotación*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

26. Violencia doméstica e interpersonal

Para violencia de pareja, control coercitivo, amenazas, abuso, acecho o preocupación por la seguridad en una relación.

> **National Domestic Violence Hotline**
>
> 800-799-SAFE (7233); texto START al 88788; chat. Apoyo y planificación de seguridad.

> **Seguridad digital**
>
> El uso de internet o dispositivos puede ser monitoreado. Considera tu seguridad antes de buscar ayuda desde un dispositivo compartido.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Agresión y violencia sexual*

→ *Inestabilidad de vivienda y falta de hogar*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

27. Apoyo para víctimas de delitos

Para personas afectadas por un delito que necesitan información, apoyo, referencias o ayuda para navegar servicios.

VictimConnect

855-4-VICTIM (855-484-2846), llamada, texto y chat. Ayuda con apoyo, información y referencias. Confirma horario actual antes de usarlo.

Compensación para víctimas

Los programas son estatales y tienen requisitos propios; no se puede asumir elegibilidad ni reembolso.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Agresión y violencia sexual*

→ *Violencia doméstica e interpersonal*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

28. Personas desaparecidas

Para un niño o adulto desaparecido, una persona vulnerable que no puede localizarse o una posible sustracción parental internacional.

Niño desaparecido - NCMEC

1-800-THE-LOST (1-800-843-5678), centro de llamadas 24/7. También contacta a las autoridades correspondientes.

Adulto desaparecido - NamUs

Base nacional gratuita y segura; permite a familias ingresar/buscar casos y conecta con profesionales de justicia. No sustituye un reporte policial.

Sustracción parental internacional

Departamento de Estado: 1-888-407-4747 desde EE. UU./Canadá; +1-202-501-4444 desde el extranjero.

También puede ayudarte:

→ *Jóvenes que huyeron de casa o no tienen vivienda estable*

→ *Trata de personas, trabajo forzado y explotación*

→ *Duelo y pérdidas*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

29. Agresión y violencia sexual

Para agresión sexual, abuso sexual o violencia sexual reciente o pasada, incluso si no sabes qué término legal usar.

> **RAINN National Sexual Assault Hotline**
>
> 800-656-HOPE (4673); texto HOPE al 64673; chat. Apoyo gratuito, confidencial y 24/7 en inglés y español.

> **Atención médica**
>
> Puedes buscar atención médica aunque todavía no hayas decidido si deseas reportar a la policía. Los tiempos y procedimientos forenses varían.

También puede ayudarte:

→ *Necesito atención de salud*

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Apoyo para víctimas de delitos*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

30. Trata de personas, trabajo forzado y explotación

Para situaciones donde puede existir fuerza, fraude, coerción, explotación sexual comercial o trabajo forzado.

National Human Trafficking Hotline

1-888-373-7888; texto 233733; chat; 711. Disponible 24/7; inglés, español e interpretación en más de 200 idiomas.

Confidencialidad

La línea es confidencial, pero existen límites en situaciones específicas, como peligro inmediato o ciertos casos que involucran menores.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Inmigrantes y recién llegados*

→ *Agresión y violencia sexual*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

31. Desastres y emergencias mayores

Para desastres naturales o causados por personas, asistencia de FEMA, refugio y angustia emocional relacionada con un desastre.

FEMA / Disaster Assistance

1-800-621-3362. Los Disaster Recovery Centers pueden ayudar con solicitudes, cartas, estado del caso y referencias.

Disaster Distress Helpline

Llama o envía texto al 1-800-985-5990, 24/7. Apoyo de crisis por desastres; español y servicios de interpretación.

También puede ayudarte:

→ *Inestabilidad de vivienda y falta de hogar*

→ *Necesidades básicas y ayuda cotidiana*

→ *Fraude, estafas, robo de identidad y protección del consumidor*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

32. Educación y aprendizaje para adultos

Para alfabetización, inglés, equivalencia de escuela secundaria, ciudadanía educativa, capacitación o regreso a estudios como adulto.

Programas estatales de educación para adultos

Busca programas oficiales de alfabetización, educación básica e inglés para adultos.

National Literacy Directory

Localiza programas de alfabetización y educación para adultos.

Equivalencia de escuela secundaria

No todos los estados usan el GED; verifica el sistema oficial de tu estado.

También puede ayudarte:

→ *Empleo y regreso al trabajo*

→ *Inmigrantes y recién llegados*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

33. Empleo y regreso al trabajo

Para buscar empleo, volver a trabajar, capacitación, desempleo o apoyo después de una interrupción laboral.

American Job Centers

Casi 2,300 centros ofrecen ayuda gratuita para empleo, talleres, computadoras y posibles referencias de capacitación.

CareerOneStop

Herramientas oficiales para empleo, capacitación, desempleo y recursos locales.

Seguro de desempleo

Es administrado por cada estado; usa el localizador oficial para encontrar el programa correspondiente.

También puede ayudarte:

→ *Educación y aprendizaje para adultos*

→ *Problemas en el trabajo y derechos laborales*

→ *Reintegración después de cárcel o prisión y barreras por antecedentes*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

34. Problemas en el trabajo y derechos laborales

Para salarios no pagados, horas extra, FMLA, discriminación, acoso, adaptaciones, seguridad laboral o represalias.

Wage and Hour Division

1-866-4-USWAGE (1-866-487-9243), lunes a viernes 8 a.m.-4:30 p.m. hora local; horas pueden variar. Relay: 711.

OSHA

800-321-OSHA (6742) para seguridad y salud ocupacional. Algunos plazos de represalia son breves y varían según la ley.

EEOC

1-800-669-4000; TTY 1-800-669-6820; videoteléfono ASL 1-844-234-5122. Atiende discriminación laboral bajo leyes federales aplicables.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Empleo y regreso al trabajo*

→ *Trata de personas, trabajo forzado y explotación*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

35. Duelo y pérdidas

Para duelo por una muerte, pérdida anticipada, pérdida de embarazo/bebé, suicidio u otras pérdidas importantes.

> **Apoyo comunitario y profesional**
>
> El duelo no sigue una única secuencia ni un plazo universal. Grupos, consejería y apoyo entre pares pueden ser útiles según la persona.

> **Si hay crisis**
>
> Si aparecen pensamientos de suicidio o una crisis de salud mental, usa 988 o ve a Necesito ayuda ahora.

También puede ayudarte:

→ *Pasos prácticos después de una muerte*

→ *Apoyo emocional, pero no estoy en crisis*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

36. Soledad, aislamiento y conexión social

Para soledad, aislamiento o necesidad de reconstruir conexiones sociales.

211

Puede localizar centros comunitarios, grupos, actividades y recursos locales.

Eldercare Locator / DIAL

Para adultos mayores o personas con discapacidad, estas rutas pueden conectar con programas comunitarios específicos.

También puede ayudarte:

→ *Apoyo emocional, pero no estoy en crisis*

→ *Adultos mayores*

→ *Discapacidad y vida independiente*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

37. Apoyo emocional, pero no estoy en crisis

Para hablar con alguien, recibir apoyo emocional o encontrar recursos cuando no estás en una crisis inmediata.

NAMI HelpLine

800-950-NAMI (6264), lunes a viernes 10 a.m.-10 p.m. ET. Apoyo emocional, información y recursos; no sustituye terapia ni atención de crisis.

Warm lines y apoyo entre pares

La disponibilidad varía por estado. Usa directorios actuales o 211 para localizar opciones en tu área.

También puede ayudarte:

→ *Necesito atención de salud*

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Soledad, aislamiento y conexión social*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

38. Separación y divorcio

Para navegar las consecuencias prácticas, familiares, financieras y emocionales de una separación o divorcio.

Ayuda legal

Custodia, divorcio, manutención y propiedad dependen de la jurisdicción y las circunstancias; busca orientación legal cuando sea necesario.

Seguridad

La separación no elimina automáticamente el riesgo de violencia, control o acecho. Usa recursos de violencia doméstica si aplica.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Deudas, crédito y problemas financieros*

→ *Violencia doméstica e interpersonal*

→ *Niños y adolescentes*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

39. Pasos prácticos después de una muerte

Para documentos, Seguro Social, deudas, funerales, beneficios, cuentas y otros pasos administrativos después de una muerte.

Social Security Administration

Las funerarias suelen reportar la muerte. Si no se reportó, llama al 800-772-1213; lunes a viernes 8 a.m.-7 p.m. en la mayoría de zonas horarias.

Deudas de la persona fallecida

Generalmente se pagan con el patrimonio. Un familiar no debe asumir automáticamente que tiene que pagar de su propio dinero; existen excepciones según deuda y ley estatal.

Muerte de ciudadano estadounidense en el extranjero

La embajada o consulado puede ayudar con procedimientos locales y documentación consular; los costos de traslado normalmente no los paga el gobierno de EE. UU.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda legal*

→ *Deudas, crédito y problemas financieros*

→ *Duelo y pérdidas*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

40. Apoyo LGBTQ+

Para apoyo, información y recursos relacionados con orientación sexual, identidad o expresión de género.

LGBT National Hotline

888-843-4564. Apoyo confidencial, información y recursos; lunes-viernes 2-11 p.m. ET y sábado 12-5 p.m. ET.

The Trevor Project

Para jóvenes LGBTQ+: 866-488-7386; texto START al 678678; chat. Servicios de crisis 24/7.

Nota sobre SAGE

La antigua National LGBTQ+ Elder Hotline de SAGE fue descontinuada en 2023; no debe usarse como recurso vigente.

También puede ayudarte:

→ *Necesito ayuda ahora*

→ *Apoyo emocional, pero no estoy en crisis*

→ *Adultos mayores*

→ *No sé qué tipo de ayuda necesito*

Volver al índice

41. No sé qué tipo de ayuda necesito

No necesitas saber exactamente qué nombre tiene tu problema. Empieza con la pregunta que más se acerque a lo que está pasando ahora.

Primero: ¿hay peligro o una crisis?

¿Tú o alguien más está en peligro inmediato, necesita ayuda urgente o está atravesando una crisis? Si la respuesta es sí, ve a **Necesito ayuda ahora**. Si no, o no estás seguro, continúa.

Salud y bienestar

¿Necesitas atención médica, salud mental, ayuda con una adicción, embarazo, una enfermedad o salud sexual?

Legal, inmigración y sistemas

¿El problema involucra leyes, tribunales, inmigración, antecedentes penales o servicios militares?

Finanzas, beneficios y consumidor

¿Necesitas beneficios, tienes deudas o sospechas fraude o robo de identidad?

Vivienda y necesidades básicas

¿Necesitas comida, utilidades, transporte, refugio o ayuda para mantener tu vivienda?

Niños, jóvenes y familia

¿La preocupación principal involucra a un niño, adolescente, crianza, foster care o desarrollo?

Envejecimiento, discapacidad y cuidado

¿Necesitas apoyo por edad, discapacidad, vida independiente o responsabilidades de cuidado?

Seguridad, violencia y protección

¿Hay violencia, abuso, delito, desaparición, agresión sexual, explotación o un desastre?

Educación, empleo y trabajo

¿Necesitas estudiar, buscar empleo, volver al trabajo o resolver un problema laboral?

Relaciones, apoyo y pérdidas

¿La necesidad principal es duelo, soledad, apoyo emocional, separación o pasos después de una muerte?

Si todavía no estás seguro

Empieza por lo que más está afectando tu vida hoy. También puedes marcar **211** para buscar recursos locales. Si aparecen varias necesidades, entra por una sección y usa los enlaces relacionados para continuar.

No necesitas tener todas las respuestas para comenzar a buscar ayuda. A veces, el primer paso es simplemente encontrar la puerta correcta.

Volver al índice