

*manejo de crisis*  
**HOJA DE TRABAJO**

---

**RECURSOS DE EMERGENCIA**

Números de Líneas Directas de Suicidio:

Nacional (EE. UU.): 1-800-273-8255

---

Local:

---

Hospital Más Cercano:

---

---

Refugios que Apoyan a Adultos y Niños que Han Sido Abusados:

---

---

**RECURSOS DE REFERENCIA**

En los Estados Unidos marca 211 o busca ayuda en línea para encontrar recursos de salud mental o inicia sesión en [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) (disponibilidad limitada fuera de EE.UU.) y haz clic en su enlace "Find a Therapist". También puedes consultar con tu proveedor de seguro médico.

Centro local de abuso sexual:

---

---

Agencias locales de denuncia de abuso:

---

---

*Ten en cuenta: Si estás preocupada por la seguridad inmediata de alguien después de que expresan ideación suicida, ve a [www.BeThe1To.com](https://www.BeThe1To.com) para obtener ayuda para saber qué hacer. Lee los cinco pasos de acción que pueden ayudarte a manejar tu situación específica. Si sientes que la amenaza es inminente, llama al 911 (en los Estados Unidos), explica la situación y solicita un "chequeo o evaluación de bienestar" para asegurarte que la persona está bien.*