



# CRISIS RECOVERY *Resource Guide*

Si usted o alguien que conoce necesita recursos o apoyo contra el trauma, comparta la siguiente información. No dude en comunicarse si necesita ayuda: hay muchos recursos GRATUITOS disponibles en varios idiomas.

## RECURSOS ESTATALES

### Junta para la Compensación de Víctimas de California (CalVCB)

CalVCB puede ayudar a los testigos y víctimas de los recientes tiroteos en Monterey Park y Half Moon Bay. La asistencia puede ayudar a las víctimas y sus familias a cubrir el pago de facturas médicas, facturas de asesoramiento y más. Obtenga más información en <https://victims.ca.gov/for-victims/victims-of-mass-events/> o llame al 800-777-9229

### Línea de amistad de California

Si usted o alguien que conoce necesita hablar con alguien, estamos aquí para escuchar y ayudar, proporcionando conexiones a través de la Línea de amistad de California. Llame al 888-670-1360

### CalHOPE

La Línea de CalHOPE está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y conecta a las personas que llaman con personas que han perseverado a través de luchas contra el estrés, la ansiedad, la depresión y más. Llame al 833-317-HOPE (4673) para obtener asistencia. Varios idiomas están disponibles.

### Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988

La línea 988 proporciona apoyo gratuito y confidencial durante las 24 horas del día y los 7 días de la semana para personas en apuros. Así como recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo.

### Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCOA)

El NCOA ofrece consejos y recursos para personas mayores y sus cuidadores con respecto a la violencia con armas y el trauma en <https://www.ncoa.org/article/older-adult-and-gun-violence-trauma-tips-for-the-aging-red>.

### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

NAMI ofrece su línea de ayuda, con personas disponibles para responder preguntas, ofrecer apoyo y proporcionar recursos. Llame al 800-950-NAMI (6264), envíe un mensaje de texto con la palabra "HelpLine" al 62640 o chatee en vivo en <https://nami.org/Home>.

### Guía de recursos sobre el envejecimiento en California

La Guía incluye un directorio de recursos y enlaces de servicios disponibles en diferentes regiones del estado y está disponible en [inglés](#), [español](#), [chino](#), [vietnamita](#) y [coreano](#).

### Línea y red de Recursos de CA vs. Odio

La Línea y red de recursos de CA vs. Odio está disponible para apoyar a las personas y comunidades que son objeto de odio. Cualquiera puede denunciar un incidente de odio que no sea de emergencia. Llame a la Línea de recursos al 833-8-NO-HATE para hablar con un agente de derechos civiles capacitado (con asistencia en 200 idiomas) o reporte un incidente en línea en <https://stophate.cacivilrights.ca.gov/s/> (disponible en 15 idiomas).



# CRISIS RECOVERY Resource Guide

## Recursos locales de Monterey Park

Centro de Recursos para Víctimas y Sobrevivientes  
Langley Senior Citizen Center, 400 W. Emerson  
Ave en Monterey Park. Abierto todos los días de  
8:00 am a 7:00 pm. Llame al 626-307-1395 para  
obtener asistencia en inglés o chino.

Departamento de Salud Mental del Condado de Los  
Ángeles (LACDMH)  
LACDMH ofrece recursos para hacer frente a los  
desastres y a la violencia en  
[https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-  
services/disaster-mh-resources/](https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/) llame al 1-800-  
854-7771, o envíe un mensaje de texto con la  
palabra "LA" a 741741.

211 Condado de Los Ángeles  
211 LA (o 211 Condado de LA) es el centro para  
miembros de la comunidad y organizaciones que  
buscan todo tipo de servicios sociales, humanos y  
de salud en el condado de Los Ángeles. Llame al  
número gratuito 2-1-1 para obtener asistencia  
personalizada.

Centro de servicios de Chinatown  
Esta organización comunitaria sin fines de lucro  
ofrece asesoramiento sobre traumas a los  
miembros de la comunidad. Visite  
<https://www.cscla.org/behavioral-health> o llame al  
213-808-1700.

Centro de apoyo de USC para cuidadores familiares  
El Centro de apoyo de la USC para cuidadores  
familiares brinda apoyo a los cuidadores familiares  
para ayudarlos a manejar su propio bienestar y el  
de la persona a la que cuidan. Visite  
<https://www.fcsc.usc.edu/> o llame al 800-540-  
4442.

Departamento de Recursos sobre el Envejecimiento y  
Discapacidades del Condado de Los Ángeles  
El Departamento de Recursos sobre el  
Envejecimiento y Discapacidades del Condado de  
Los Ángeles (AD) une los servicios comunitarios,  
de discapacidad y de envejecimiento. AD alberga  
14 centros comunitarios locales que proporcionan  
una amplia gama de servicios en persona. Para  
información y asistencia, llame al 800-510-2020.

## Recursos locales de Half Moon Bay

Servicios y recursos de salud conductual del condado  
de San Mateo  
Si usted o un ser querido está sufriendo un  
problema de salud mental, no está solo. El  
centro de llamadas ofrece asistencia las 24  
horas del día, los 7 días de la semana. Hay  
servicios de interpretación disponibles.  
Llame al 800-686-0101.

211 United Way Área de la Bahía  
211 United Way Área de la Bahía conectará a  
las personas con información sobre servicios  
humanos y de salud en el Área de la Bahía.  
Marque el 2-1-1 para conectarse con un  
especialista y recibir asistencia personalizada.  
Disponible en varios idiomas.

Agencia del Área del Condado de San Mateo sobre el  
Envejecimiento  
Proporciona servicios para personas mayores y  
dependientes, incluyendo la prevención del  
abuso, la tutela pública y la autoridad, el  
cuidado en el hogar, las comidas nutritivas y  
más. Llame al 800-675-8437 o visite  
[http://www.smchealth.org/services-aging-and-  
adult](http://www.smchealth.org/services-aging-and-adult)

Alianza de cuidadores familiares  
La Alianza de cuidadores familiares (Family  
Caregiver Alliance) ofrece apoyo a los  
cuidadores familiares en el Área de la Bahía  
para ayudarlos con la mejor atención posible  
mientras se enfocan en su propia salud y  
bienestar.  
Llama al 800-445-8106 o al 415-434-3388 o  
visita: <https://www.cuidador.org/>.

Autoayuda para las personas mayores  
Autoayuda para las personas mayores  
promueve la independencia, el bienestar y la  
dignidad de los adultos mayores a través de  
servicios y programas culturalmente alineados  
en el Área de la Bahía de San Francisco. Llame  
al 415-677-7600 o visite  
<https://www.selfhelpelderly.org/>.