



## Estamos aquí para usted

La Línea Telefónica de Acceso y Crisis de San Diego (San Diego Access and Crisis Line, ACL) es una mano extendida para personas de todas las edades o personas de quienes sepan que están abrumadas, deprimidas o en busca de respuestas.

Una llamada telefónica le comunicará con un profesional compasivo que siempre está a su lado para darle ánimo y esperanza.

## Podemos ayudarle cuando:

- Necesite hablar con un profesional que esté dispuesto a apoyarle
- Sienta que no puede lidiar con la vida
- Esté buscando recursos comunitarios
- Esté preocupado por alguien que podría hacerse daño
- Sienta que podría estar en peligro de lastimarse o lastimar a otros



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



## Línea Telefónica de Acceso y Crisis de San Diego

Atención gratuita los 7 días de la semana, las 24 horas del día  
Disponible en todos los idiomas

# 888-724-7240

## TDD/TTY 711

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



Si usted o alguien que conozca está en crisis, hay ayuda disponible en todo el país. Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, o chat en **988lifeline.org**.

# Optum



*Estos servicios son financiados por la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego*

317028-022024  
ACL TRIFOLD - ESPAÑOL © 2024 Optum

# Optum

## Línea Telefónica de Acceso y Crisis de San Diego

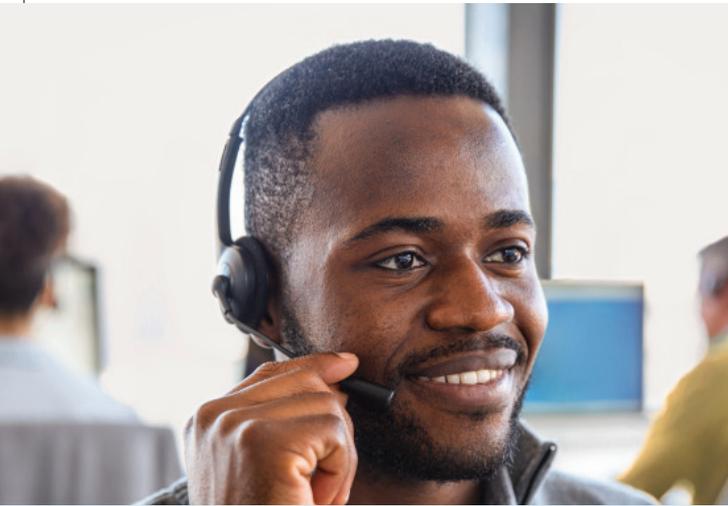
Atención gratuita los 7 días de la semana, las 24 horas del día



## Estamos aquí para usted

# 888-724-7240

## TDD/TTY 711



## Quiénes somos

## Plan de bienestar



**888-724-7240**  
**Apoyo gratuito y confidencial en todos los idiomas**

- Las 24 horas del día
- Los 7 días de la semana



**Los Servicios de Chat por Internet están disponibles**

- De lunes a viernes
- de 4 p.m. a 10 p.m.



La Línea Telefónica de Acceso y Crisis de San Diego (ACL) es operada por Optum y les ha ofrecido a los habitantes del Condado de San Diego apoyo gratuito, confidencial, conciso y recursos para la comunidad desde 1997.

Nuestro personal está conformado por profesionales de salud mental que brindan apoyo compasivo y especializado a aquellos que atendemos.

### Acerca de nuestros servicios

- Apoyo gratuito y confidencial para todas las edades
- Intervención en crisis
- Prevención del suicidio, intervención y posvención en casos de suicidio
- Referencias para atender necesidades de salud mental, consumo de alcohol o drogas
- Referencias a otros recursos relacionados
- Evaluaciones realizadas por el Equipo Móvil de Respuesta a Crisis

### A quiénes podemos ayudar

- Personas de todas las edades que tienen problemas de salud mental o relacionados con el consumo de sustancias
- Familiares o amigos que están preocupados por alguien
- Personas que están pensando hacerse daño o hacerles daño a otros
- Profesionales que buscan recursos para sus clientes

“Si necesito ayuda, ¿qué puedo hacer?”

### ¡Busque ayuda!

Línea Telefónica de Acceso y Crisis:  
**888-724-7240**

Familiar/amigo: \_\_\_\_\_

Terapeuta: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

Clero: \_\_\_\_\_

Apoyo de otro tipo: \_\_\_\_\_

**Llame al 911 en caso de emergencias potencialmente mortales.**

## Línea Telefónica de Acceso y Crisis de San Diego

Atención gratuita los 7 días de la semana, las 24 horas del día

**Estamos aquí para usted**

**888-724-7240**

TDD/TTY 711