

## Combined Mental Health Resources

**Lamar CISD HOPE Line/Línea de HOPE del Distrito** - 832-223-4673

24/7 Crisis Line/Línea de Apoyo en Crisis

**Mental Health America Finding Help/Apoyo de Salud Mental** -

<https://mhanational.org/finding-help>

**National Crisis Text Line/Línea Nacional para apoyo en Crisis en Texto** -

<https://www.crisistextline.org/>

**National Alliance On Mental Illness/Alianza Nacional en Salud Mental** -

<https://www.nami.org/Home>

**Substance Abuse and Mental Health Services/Servicios de salud mental y abuso de sustancias** - <https://www.samhsa.gov/>

**7 Cups Emotional Support/Soporte Emocional "7 Cups"** - <https://www.7cups.com/>

**Houston Galveston Institute/Instituto Houston Galveston (HGI)** -

<http://www.talkhgi.org/> Main line: 713-526-8390 Backup: 346-291-0969

**Catholic Charities/Caridad Catolica** - <https://catholiccharities.org/coronavirus/>

**Texana** - <https://www.texanacenter.com/>

Offering services over the phone/Ofreciendo servicios telefónicos

- Sugar Land Office: 281-276-4400
- Rosenberg Office: 281-342-6384

Individuals can also call the Crisis Helpline at 1-800-633-5686

**211 Texas/United Way HELPLINE** -

Texas/United Way HELPLINE is available 24/7 to connect individuals with local community resources such as financial assistance for utilities or rent and food pantries, housing assistance, crisis counseling, utility payment assistance, and senior services. Texans can dial 211 or (877) 541-7905 and select option 6 to get information and referrals to COVID-19 social services, including testing, community clinics, unemployment benefits and more. Families can call **211 HELPLINE** for an up-to-date listing or visit the website at [www.211texas.org](http://www.211texas.org).

La Línea Telefónica de Texas/ United Way está disponible las 24 horas los 7 días de la semana para conectar individuos con los recursos de la comunidad, tales como ayuda financiera para pago de servicios, renta, despensa, casa, consejería en caso de crisis y ayuda a adultos mayores. Los habitantes de Texas pueden marcar el **211** o **(877) 541-7905** y seleccionar la opción **6** para recibir información y recomendaciones para obtener los servicios sociales de COVID-19, incluyendo exámenes, clínicas de la

comunidad, beneficios de desempleo y más. Las familias pueden llamar al **211 LINEA DE AYUDA** para obtener una lista actualizada o pueden visitar el sitio de internet a [www.211texas.org](http://www.211texas.org).

**Fort Bend County Women's Shelter/Refugio para Mujeres de Fort Bend** - 281-342-4357

### **Veterans Crisis Hotline/Línea de crisis para Veteranos -**

Connect with the Veterans Crisis Line to reach caring, qualified responders with the Department of Veterans Affairs. Call 1-800-273- 8255, text 838255, or visit [online](#). For support for the deaf or hard of hearing, call 1-800-799-4889.

Conecte con la línea de crisis para veteranos para encontrar personal calificado y comprometido del Departamento de Asuntos de Veteranos. Llame al 1-800-273-8255, mande un texto al 838255, o visite el sitio de internet [online](#). Para ayuda para personas con dificultad para escuchar llame al 1-800-799-4889.

### **The Trevor Project/El Proyecto Trevor -**

The Trevor Project is the leading national organization providing crisis intervention and suicide prevention services to lesbian, gay, bisexual, transgender, queer and questioning (LGBTQ) young people under 25. If you are a young person in crisis, feeling suicidal, or in need of a safe and judgment-free place to talk, call the TrevorLifeline now at 1-866-488-7386, text START to 678678, or visit [online](#).

El proyecto Trevor es una organización a nivel nacional que ayuda a dar servicios de intervención en momentos de crisis y ayuda en la prevención de suicidios para lesbianas, transgéneros, gay, bisexual (LGBTQ) personas jóvenes menores de 25 años. Si tú eres una persona joven pasando por una crisis, con sentimientos suicidas o en busca de un espacio seguro y libre de juicios para platicar, llama a la línea "TrevorLifeLine" al 1-866-488-7386, manda texto al 678678, o visita el sitio de internet [online](#)

### **Mental Health Apps/Diferentes Aplicaciones -**

There are two mental health app directories users can consult to find a mental health app, namely the [NHS Apps Library](#) and [PsyberGuide](#) in partnership with Anxiety and Depression Association of America. The NHS Apps Library lists apps that have been "approved" following assessment using a number of criteria including effectiveness, security and technical stability. PsyberGuide includes ratings based on "credibility, user experience and expert review," and a [credibility score](#) that "represents the strength of

the scientific research support for the app itself, and the therapeutic interventions the app provides.”

A few anxiety and stress apps with a credibility score of four out of five or higher include [This Way Up](#), [Brain HQ](#), [Headspace](#), [Woebot](#), [Good Days Ahead](#), [CogniFit](#), [Calm](#), [Mood Mission](#) and [Sanvello](#). [PTSD Coach](#) from the U.S. Department of Veterans Affairs also has [good](#) quality evidence to support its effectiveness.

According to Dr. John Torous, who leads the APA’s workgroup on the evaluation of smartphone apps, the [top 7](#) evidence-based mental health apps are: [IntelliCare](#), [Breathe2Relax](#), [CBT-i Coach](#), [Stop, Breathe & Think](#), [DBSA Wellness Tracker](#), [Virtual Hope Box](#), and [Medisafe](#). Five well known teletherapy apps that offer connections to a licensed therapist are [AbleTo](#), [Betterhelp](#), [Online-Therapy](#), [Talkspace](#) and [7-Cups](#).

Existen dos directorios de Aplicaciones que los usuarios pueden consultar para encontrar una APP de salud mental. Estos directorios son llamados [NHS Apps Library](#) Y [PsyberGuide](#) y creados en colaboración con la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión. La lista de la aplicación de NHS ha sido “aprobada” siguiendo diversos criterios incluyendo su efectividad, seguridad y estabilidad técnica. PsyberGuide incluye evaluaciones basadas en “credibilidad, experiencia del usuario y opiniones de los expertos,” y un criterio de credibilidad [credibility score](#) “que representa la fortaleza de investigación científica de la aplicación en sí misma, y de las intervenciones terapéuticas que la aplicación provee.”

Otras aplicación para ansiedad y estrés con una evaluación de credibilidad de cuatro de cinco o mayor incluyen [This Way Up](#), [Brain HQ](#), [Headspace](#), [Woebot](#), [Good Days Ahead](#), [CogniFit](#), [Calm](#), [Mood Mission](#) and [Sanvello](#). [PTSD Coach](#) del departamento de Asuntos de Veteranos tiene buena evidencia que apoya su calidad y efectividad.

De acuerdo con el Dr. John Torous, que liderea un grupo de trabajo de la APA que evalúa las aplicaciones de los teléfonos inteligentes, las 7 mejores aplicaciones, basadas en evidencia, para salud mental son: [IntelliCare](#), [Breathe2Relax](#), [CBT-i Coach](#), [Stop, Breathe & Think](#), [DBSA Wellness Tracker](#), [Virtual Hope Box](#), and [Medisafe](#).

Cinco aplicaciones reconocidas de servicios de Tele-terapia que ofrecen servicios que conectan con un terapeuta con licencia son: [AbleTo](#), [Betterhelp](#), [Online-Therapy](#), [Talkspace](#) and [7-Cups](#).

**\*Resources are either free or work on a sliding scale and do not turn down people based on ability to pay**

**\*Los recursos son gratis o trabajan con una escala gradual y no rechazan a las personas por su habilidad de pago**