



Mental Health Resources for Families

We know that parents and caregivers are sometimes in need of mental health resources for themselves and other family members, whether that is resources for navigating a crisis situation, finding other people who are experiencing similar challenges, or just needing someone objective to talk to.

There are many different local and national resources available to families. See some recommended resources below:



Reach Out Oregon A support network of families with children experiencing mental, emotional or behavioral health challenges. Includes online discussion forums with other parents and a call-in listening line for support.

Visit reachoutoregon.org or call 1-833-732-2467.



NAMI Oregon also has a number of resources including local support groups and a helpline with resources in Oregon.

Visit namior.org or call 503-230-8009.



Lines for Life offers three to four free counseling sessions to meet short term counseling needs through their Behavioral Health Support Line. The line serves Oregonians 24/7 and you do not need to be in crisis to contact the line. Call 1-800-923-4357.



The **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)** has a number of resources including how to connect to mental health treatment and counseling, crisis resources including the 988 Crisis Hotline, and SAMHSA's national 24/7 free confidential help line in English and Spanish.

Visit samhsa.gov or call 988.

For additional resources by county and for culturally specific resources, visit bit.ly/oyacrisisresources or <https://www.linesforlife.org/get-help-now/culturally-specific-resources/>.

(Por favor, vea el reverso para la versión en español)



Recursos de salud mental para familias

Sabemos que los padres y cuidadores a veces necesitan recursos de salud mental para ellos y otros miembros de la familia, ya sean recursos para atravesar una situación de crisis, encontrar a otras personas que están experimentando desafíos similares o simplemente encontrar a alguien objetivo con quien hablar.

Hay muchos recursos locales y nacionales diferentes disponibles para las familias. Consulte algunos de los recursos recomendados a continuación:



Reach Out Oregon: Una red de apoyo de familias con niños que experimentan problemas de salud mental, emocional o del comportamiento. Incluye foros de debate en línea con otros padres y una línea de atención telefónica para obtener apoyo.

Visite reachoutoregon.org or llame al 1-833-732-2467.



La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales de Oregon (National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés)) también cuenta con varios recursos, incluidos los grupos de apoyo local y la línea de ayuda con recursos en Oregon.

Visite namior.org or llame al 503-230-8009.



Lines for Life [Líneas de respuesta para la protección de la vida] ofrece de tres a cuatro sesiones de asesoramiento gratuito para cubrir las necesidades de asesoramiento a corto plazo a través de su línea de apoyo sobre salud conductual.

La línea telefónica atiende a los residentes de Oregon las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y no necesita tener una situación de crisis para comunicarse. **Llame al 1-800-923-4357**, manténgase en la línea y lo conectaremos con alguien que pueda hablar con usted.



La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, por sus siglas en inglés)) cuenta con varios recursos, incluida la forma de cómo relacionarse con el tratamiento y el asesoramiento de salud mental; los recursos para situaciones de crisis, incluida la línea directa de crisis 988, la línea nacional de ayuda gratuita y confidencial de SAMSHA durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto en inglés como en español. Visite samhsa.gov or llame al 988.

Para obtener recursos adicionales por condado y recursos culturalmente específicos, visite bit.ly/oyacrisisresources o <https://www.linesforlife.org/get-help-now/culturally-specific-resources/>.