



# Apoyo local y en línea para su bienestar

## 9 recursos de salud que usted puede aprovechar

1. **Jardines comunitarios.** Visite [CommunityGarden.org](http://CommunityGarden.org) para averiguar si su comunidad ofrece lotes de jardín individuales en un entorno comunitario.
2. **Mercados agrícolas.** Compre frutas y verduras frescas y otros productos locales directamente de un agricultor local.
3. **Clases de acondicionamiento físico gratuitas y de bajo costo.** Póngase en contacto con el Parks and Recreation Department de su localidad, la YMCA o incluso un hospital local para averiguar sobre las clases que se imparten en su área. También investigue los senderos para caminar/andar en bicicleta y los parques infantiles en su localidad.
4. **Centros comunitarios y para personas mayores.** Los centros comunitarios son un sitio ideal donde toda la familia puede divertirse. Los centros para personas mayores ofrecen diversas actividades sociales para las personas de 50 años de edad y mayores, tales como baile, clases de arte, lecciones de música y oportunidades de voluntariado.
5. **Preparación para emergencias.** Consulte a las agencias municipales de su localidad para averiguar cuáles son los riesgos y cómo puede usted mantenerse seguro. Visite [Ready.gov](http://Ready.gov).
6. **Prevención del suicidio y apoyo a la salud mental.** La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) ofrece recursos a cualquier persona que desee recibir ayuda con cuestiones de sufrimiento emocional, pensamientos suicidas, abuso de sustancias, manejo de desastres y más. Visite [SAMHSA.gov](http://SAMHSA.gov) o llame/envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda nacional: 988.
7. **Línea de crisis para veteranos.** El personal de la línea de crisis está preparado para ayudar a veteranos de cualquier edad en cualquier circunstancia, con sólo llamar al número gratuito. Marque al 988 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255. Visite [VeteransCrisisLine.net](http://VeteransCrisisLine.net) para obtener más información.
8. **Adicción y recuperación.** La oficina de su ciudad, condado o estado puede ayudarle a obtener un tratamiento local o un apoyo continuo. Ayuda adicional: [SmartRecovery.org](http://SmartRecovery.org), Alcohólicos Anónimos ([AA.org](http://AA.org)) y Narcóticos Anónimos ([NA.org](http://NA.org)).
9. **Programas para dejar el tabaco.** Comuníquese al 800-QUIT-NOW para informarse sobre los programas en su localidad.

Llame al **211** para recibir información gratuita y confidencial sobre los recursos en su comunidad (disponible 24/7).



**¿Quiere  
saber más?**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](http://Blog.PacificSource.com)

