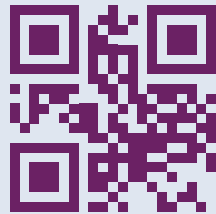


Recibe apoyo que puede hacer la diferencia—no tienes que hacerlo solo.

Si esta es una emergencia, llama al 911 y pide que envíen a un oficial del Equipo de Intervención de Crisis (CIT, por sus siglas en inglés). Han recibido entrenamiento especializado.



ncdhhs.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 11/2025 • Foto de archivo. Retrato de modelo. Para fines ilustrativos únicamente.

Citas o información de seguimiento:

Recursos comunitarios y alimentos

Llama al **2-1-1** en cualquier momento para recibir ayuda con comida, recursos para las personas sin vivienda y referencias de asistencia legal en varios idiomas.

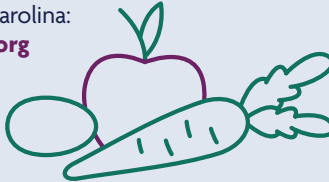
Bancos de alimentos en Carolina del Norte:

Second Harvest Food Bank SE NC:
hungercantwait.org

Second Harvest Food Bank NW NC:
secondharvestnwc.org

Second Harvest Food Bank of Metrolina:
secondharvestmetrolina.org

Food Bank of Central and Eastern North Carolina:
foodbankcenc.org



Plan para la reintegración

Encuentra guías en inglés por condado en:
ourjourney2gether.com

Recursos de reducción de daños:

Solicita naloxona gratis en
nextdistro.org/ncgate

Recursos contra la violencia doméstica:

El Mapa de Ayuda de la Coalición de Carolina del Norte contra la Violencia Doméstica ofrece recursos disponibles en los 100 condados del estado en **nccadv.org/get-help**



Recibe apoyo de un especialista en apoyo entre pares

Habla con alguien que ya pasó por lo mismo.

Llama a línea de ayuda entre pares Peer Warmline al **855-PEERS-NC (855-733-7762)** para hablar con alguien que tiene experiencia personal con salud mental o uso de sustancias. Es gratis, privada y está disponible siempre. *(Disponible solo en inglés.)*

Cuando llames a la línea Peer Warmline, pide hablar con un **Especialista certificado en apoyo entre pares.** Ellos pueden ayudarte a conocer qué servicios están disponibles para ti.



No importa por lo que estés pasando, no estás solo.

¿Te has visto involucrado en el sistema judicial? Hay ayuda disponible.

¿Te has visto involucrado en el sistema judicial? Hay ayuda disponible.

Servicios de respuesta a crisis: Recibe apoyo para salud mental, alcohol o uso de sustancias.

Salud y bienestar: Obtén cobertura médica y servicios de salud. También puedes recibir ayuda con alimentos, facturas de energía, búsqueda de empleo y más.

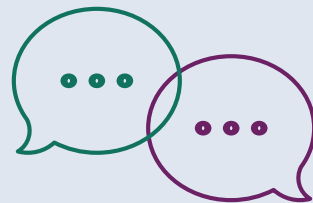


Habla con alguien hoy mismo

Llama, textea o chatea al **988 en español**— a cualquier hora. La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está aquí para ayudarte. **Linea988.org**

En NC, adolescentes involucrados en procesos judiciales (de 13 a 17 años) pueden acceder a terapia gratuita en varios idiomas en Talkspace. Pregunta a tu consejero por la palabra clave. **talkspace.com**

Llama a **HopeLine NC** al **877-235-4525** a cualquier hora para hablar en inglés con una persona capacitada que te escuchará.



Servicios de respuesta a crisis

(¿No hablas inglés? Puedes pedir un intérprete.)

Recibe ayuda donde estés. Especialistas capacitados en salud mental se reunirán contigo en un lugar seguro lo antes posible. Hay ayuda disponible gratis las 24/7, sin importar tu seguro médico.

Ve a un lugar seguro. Los centros comunitarios de respuesta a crisis son lugares seguros para recibir ayuda sin tener que ir a la sala de emergencias. No necesitas cita.

Aprende más:
**ncdhhs.gov/
ServiciosDeCrisis**



Apoyo para el uso de drogas y alcohol

Encuentra apoyo y servicios para el uso de alcohol y sustancias llamando a la **Línea directa del Consejo de Alcohol y Drogas de Carolina del Norte** al **800-688-4232**.

Encuentra un centro de tratamiento para **opioides** cerca de ti:
thecentralregistry.com/map

Encuentra un programa de servicios de jeringas cerca de ti: **bit.ly/nc-iniciativa-jeringas-seguras**

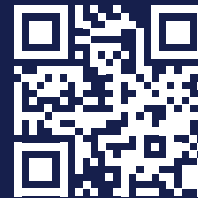


Salud y bienestar

La mayoría de las personas que salen de prisión califican para **Medicaid** si cumplen con los requisitos de ingresos. Puedes solicitar cobertura en línea en **CuidadoDeSalud.gov** o a través de tu departamento de servicios sociales local.

Los centros de salud comunitarios ofrecen **servicios de salud a bajo costo**. Encuentra uno cerca de ti:
bit.ly/nc-encuentra-centro-de-salud

Encuentra tu oficina local del DSS:
llamando al
1-888-245-0179
o visitando
ncdhhs.gov/localdss



Departamento de Servicios Sociales (DSS)

Recibe ayuda para pagar la comida con cupones de alimentos (SNAP).

Recibe ayuda con las facturas de calefacción.

Solicita Asistencia Familiar Work First para apoyo económico a corto plazo y entrenamiento laboral.

*** Elegibilidad basada en los ingresos y el tamaño del hogar.

Empleo, vivienda y apoyo

¿Necesitas **entrenamiento laboral** o ayuda para conseguir empleo si vives con una discapacidad? Contacta a EIPD:
bit.ly/eipd-oficinas-locales

Para referencias de empleo, vivienda, salud y más después de salir en libertad, llama a la Línea directa de Reducción de Reincidencia al **1-888-852-0004**.