



Asistencia Médica

Nombre	Domicilio	Número Telefónico	Método de Pago	Descripción
Christian Lawndale Health	3860 Ogden Ave, Chicago, IL 60623	(872) 588-3000	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Medicina Familiar / Atención Inmediata
Alivio Medical Center	2355 S Western Ave, Chicago, IL 60608	(773) 254-1400	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Medicina Familiar / Servicios Dentales
Erie Medical Center-Humbolt Park	2750 W North Ave, Chicago, IL 60647	(312) 666-3494	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Medicina Familiar / Servicios Dentales
Access Communities: Humblort Pk	4909 W. Division St., Suite 508, Chicago, IL	(773) 364.4600	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Medicina Familiar / Citas para el mismo día
Mount Sinai Hospital	1500 S Fairfield Ave, Chicago, IL 60608	(773) 542-2000	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Sala de Emergencias / Hospital
Norwegian American Hospital	1044 N Francisco Ave, Chicago, IL 60622	(877) 624-9333	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Sala de Emergencias / Hospital
La Esperanza Medical Center	2001 S California Ave #100, Chicago, IL 60608	(773) 584-6200	Seguro / Base de Ingresos de Escala Variable	Medicina Familiar / Atención Poshospitalaria
Post Ministries Free Clinic	5013 S Hermitage, Chicago IL. 60609	773-778-5955	Gratis	Sólo los martes a las 6pm, sólo adultos

Salud Mental

Agencia/Organización	Link	Info de Contacto	Abierto / Disponibilidad	Descripción
Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio	Línea en Español: 1-888-628-9454	1-800-273-8255	24/7	
Línea para Crisis via Texto	https://www.crisistextline.org/	Textear: "Hello" al 741741	24/7	(Envíe mensajes de texto desde cualquier lugar de los EE. UU. A un mensaje de texto con un Asesor de crisis capacitado. Cada mensaje de texto está conectado con un Asesor de crisis, una persona en vivo capacitado para llevar mensajes de texto desde un momento caluroso a una calma fresca mediante la escucha activa y la resolución de problemas en colaboración. Todos los consejeros de crisis de Crisis Text Line son voluntarios y donan su tiempo para ayudar a las personas en crisis).
Consejería de Crisis (Crisis Counseling)		1-800-985-5990	Textear: "TalkWithUs" al 66746	Disponible 24/7.
Página en Facebook	https://facebook.com/events/s/daily-community-meditation/332907241010564/?ti=icl		Diario a las 2pm CT	Meditación a Diario via Facebook En Vivo a las 2pm CST
Diez Por ciento Más Feliz (Ten Percent Happier)	https://www.tenpercent.com/coronavirussanityguide		Diario a las 2pm CT	Meditaciones Guiadas, Podcasts y Charlas GRATIS

					Línea directa de socorro en casos de desastre. Brindar asesoramiento inmediato en caso de crisis a personas que sufren angustia emocional relacionada con cualquier desastre natural o causado por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo de crisis está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios.
CDC: Gestione la Ansiedad y el Estrés	https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html	1-800-985-5990	24/7		
CDC: Gestione la Ansiedad y el Estrés		1-800-799-7233 y TTY 1-800-787-3224. Personas con sordera o pérdida auditiva: 1-800-985-5990	24/7		En caso de emergencia, marque al 911.
CDC: Gestione la Ansiedad y el Estrés en Español	https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp	1-800-799-7233 y TTY 1-800-787-3224. Personas con sordera o pérdida auditiva: 1-800-985-5990	24/7		En caso de emergencia, marque al 911.
Administrar el uso de sustancias	https://harmreduction.org/miscellaneous/covid-19-guidance-for-people-who-use-drugs-and-harm-reduction-programs/	Administrar el uso de sustancias			El Uso Seguro de Drogas durante el COVID-19: https://harmreduction.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-safer-drug-use-1.pdf
Formas de lidiar con el miedo al coronavirus	https://psychcentral.com/blog/coronavirus-anxiety-4-ways-to-cope-with-fear/	Artículo			
Mental Health Concerns and Coronavirus	https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/?fbclid=IwAR0Ci4o2AEawclGWwNE_TUFIczi5K2ar2ZLh0d2QRhZEkREsKw2SI7nLb6Q	Artículo			
NAMI CHICAGO LINEA AUXILIAR	namichicago.org	833.626.4244	abierto 7 días a la semana		Esta es una línea de ayuda disponible los 7 días. Ofrecen grupos de apoyo virtuales durante este tiempo.
Yo Soy Ella	www.yosoyella.org	Llame al 773-663-5001 cualquier día de la semana entre 7 pm-9pm. Terapia en conversación.			Ofrecen servicios GRATUITOS de salud mental y apoyo emocional para mujeres, en español e inglés, con necesidades / síntomas de bajos a moderados.
Equipo de Servicios Sociales de Lakeview Pantry	https://www.lakeviewpantry.org/wp-content/uploads/2020/03/Social-Services-Telecommunications-Flyer.pdf	P: 773-525-1777 ext. 300; E: socialservices@lakeviewpantry.org ; text: 773-849-9659			Ofrecen administración de casos, sesiones de bienestar mental y sesiones de capacitación profesional por teléfono, video o correo electrónico.